



Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bēmu aprūpē

Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		229	6.96	6.82	35.34	0.150	0.750	1.206	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7,9
Vāriti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		477	20.04	21.28	50.70	0.490	0.600	6.693	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		186	6.39	7.52	23.05	0.150	1.500	1.242	
Diena kopā:		892	33.40	35.62	109.10	0.790	2.850	9.141	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		270	9.22	12.02	30.25	0.150	0.300	3.848	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2.284	3.851	7.931	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	303	8.902	11.953	34.466	0.96		2.704	1.
Biešu - burkānu salāti	60	27	0.81	0.678	4.392	0.12		1.698	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		471	13.91	17.79	57.38	1.680	0	7.631	

Launags									
Biezpiena sacepums	80	146	14.422	2.011	17.307		10.4	0.033	1;11;3;7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		216	15.04	2.36	33.61	0	10.400	3.333	
Diena kopā:		957	38.17	32.17	121.23	1.830	10.700	14.812	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15		1.215	1;7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		237	9.57	6.97	34.08	0.150	0	2.315	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vāriti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	

Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		448	16.30	23.35	41.71	1.040	0.300	7.788	

Launags									
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		281	9.17	14.76	27.04	0	0	5.040	
Diena kopā:		966	35.04	45.08	102.83	1.190	0.300	15.143	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		167	15.31	6.48	11.55	0	0	0.770	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	150	180	6.385	6.466	23.754	0.57		5.935	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2.452	10.032	13.35		2.84	0.837	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		508	11.67	18.41	72.55	0.572	7.915	9.591	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0.702	0.143	11.284		3.	0.284	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		234	8.30	4.34	40.28	0	3.000	2.084	
Diena kopā:		909	35.28	29.23	124.39	0.572	10.915	12.445	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		198	7.31	7.14	27.04	0.150	0.150	2.421	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		504	19.06	23.11	54.28	1.200	0	5.537	

Launags									
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	112	4.512	2.466	17.583		6.	0.624	7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		302	7.32	7.18	51.10	0	6.000	3.924	
Diena kopā:		1004	33.69	37.43	132.41	1.350	6.150	11.882	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		198	7.31	7.14	27.04	0.150	0.150	2.421	



Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		425	15.99	17.19	51.48	0.540	0.795	5.687	

Launags

Smalkmaizīte iepirkta	70	179	3.36	5.67	28.			0.84	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		363	10.96	9.87	57.00	0	0	2.640	
Diena kopā:		986	34.26	34.20	135.52	0.690	0.945	10.748	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska