



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Mārupes novada pašvaldības

Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 8.septembris	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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		214	6.95	5.17	35.26	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	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
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:		462	18.66	20.48	50.20	0.530	0.300	6.990	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	80	72	0.981	0.171	16.394		4.	0.341	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		223	7.88	4.47	37.79	0	4.000	3.641	
Diena kopā:		900	33.48	30.12	123.25	0.680	5.050	11.837	

otrdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četrus 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	77	2.322	3.945	7.91	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	38	0.81	1.878	4.452	0.06	0.06	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:		482	13.94	19.09	57.42	1.620	0.060	7.631	

Launags									
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	
Diena kopā:		920	38.47	37.58	99.21	1.770	0.360	12.249	

trešdienā, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		235	7.63	7.20	33.83	0.150	0.300	3.980	

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	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7
Vārīti 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	
Jogurta mērce	25	22	0.967	1.077	2.131	0.025	0.125	0.02	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:		391	15.51	16.97	42.73	1.025	0.425	7.786	
Launags									
Kabaču pankūka	80	143	4.544	8.574	11.774	0.56	0.8	0.541	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				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:		239	5.58	12.91	24.72	0.560	0.800	3.841	
Diena kopā:		866	28.72	37.09	101.28	1.735	1.525	15.607	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		216	7.59	8.02	29.36	0.150	0.150	2.411	
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19.464	4.331	25.249	1.555		1.247	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
Ceļtās auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2.377	9.99	13.569		3.44	0.805	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		557	23.74	21.95	65.03	1.557	8.515	3.771	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		314	10.04	14.12	35.91	0	0	2.850	
Diena kopā:		1087	41.37	44.08	130.30	1.707	8.665	9.032	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		168	6.11	6.65	20.73	0.150	1.500	1.252	
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	150	70	6.004	1.949	7.047	0.63		2.033	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
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	
Skābā krējuma ķiploku mērce	25	53	0.689	5.201	0.789	0.025	0.025	0.009	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:		500	20.62	21.01	56.36	1.255	0.025	5.941	
Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		6.66	0.821	1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	112	4.512	2.466	17.583		6.	0.624	7.
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
kopā:		309	8.66	8.11	49.69	0	12.660	1.645	
Diena kopā:		977	35.39	35.77	126.78	1.405	14.185	8.838	