



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 27.oktobris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12			0.972	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	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		216	7.19	7.63	29.88	0.120	0	2.072		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	68	5.077	2.885	5.263	0.12			0.83	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgāļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052			0.124	1;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1			2.226	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5		1.444	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
kopā:		340	15.69	14.17	36.25	0.322	0.500	5.724		
Launags										
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1			0.6	7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44				1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		187	4.01	10.04	19.43	0.100	0	3.740		
Diena kopā:		743	26.88	31.83	85.56	0.542	0.500	11.536		

otrdienā, 28.oktobris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.804	14.54	0.12	0.12		0.016	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		192	6.19	7.20	25.80	0.120	0.120	0.886		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgāļu	120	122	5.461	6.568	10.316	0.39	0.36		0.36	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Dārzenu un cūkgāļas sautējums	120	110	6.746	5.825	7.603	0.12			2.734	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27				0.075	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345				0.435	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39				0.15	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		344	15.23	17.81	29.83	0.510	0.360	4.854		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5			7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44				1.98	
kopā:		196	8.42	1.99	35.40	0	7.500	2.973		
Diena kopā:		732	29.84	27.00	91.03	0.630	7.980	8.713		

trešdienā, 29.oktobris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	60	77	5.849	5.132	1.397	0.24			0.016	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71				0.57	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		164	9.20	8.27	12.19	0.240	0	0.586		
Pusdienas										
Maltas vistas gaļas mērce	50	80	5.394	5.114	2.985	0.15			0.283	7.
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07			0.739	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25		1.405	

Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.
Zemeņu mērce	80	41	0.514	0.256	8.532		4.	1.024	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		331	9.06	16.79	35.43	0.270	6.950	3.595	

Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		299	10.55	9.55	42.81	0	0.007	1.721	
Diena kopā:		794	28.81	34.60	90.43	0.510	6.957	5.902	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.066		0.5	0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		186	6.11	7.34	24.03	0.120	0.620	2.469	

Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	100	90	4.206	3.306	10.777	0.4		3.726	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Vārīta pasta - makaroni	90	164	5.037	2.496	29.689	0.36			1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		394	15.40	13.22	52.17	0.785	0.150	5.294	

Launags									
Biezpiena plātsmaize	50	115	7.264	3.648	13.183	0.05	5.15	0.01	1;3;7
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		149	7.58	3.86	20.63	0.050	5.150	1.990	
Diena kopā:		730	29.09	24.42	96.82	0.955	5.920	9.753	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.554	16.272	0.12	0.24	2.15	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		233	6.71	11.04	26.32	0.120	0.240	3.050	

Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas šņicele	50	148	8.312	9.786	6.582	0.055		0.477	1;11;3;7
Vārīti rīsi	80	91	1.795	0.158	20.513	0.08		0.37	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		402	16.57	17.95	42.77	0.615	0	4.295	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	50	45	0.613	0.107	10.246		2.5	0.213	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		150	5.71	3.29	24.44	0	2.500	2.193	
Diena kopā:		786	28.99	32.27	93.53	0.735	2.740	9.538	