



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bēmu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.oktobris	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
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:		244	8.52	8.43	33.81	0.150	0	2.315		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15			1.038	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgāļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073			0.173	1;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12			2.671	
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.
Īdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		420	19.88	18.44	42.20	0.403	0.600	6.715		
Launags										
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	73	1.488	6.192	2.76	0.12			0.72	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	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		221	4.46	11.20	24.85	0.120	0	5.180		
Diena kopā:		885	32.86	38.07	100.85	0.673	0.600	14.210		
	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	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	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		216	7.24	7.66	29.44	0.150	0.150	0.890		
Pusdienas										
Harčo ar cūkgāļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Dārzenu un cūkgāļas sautējums	150	138	8.433	7.281	9.504	0.15			3.417	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58		
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81					7.
Īdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		426	18.76	22.96	34.97	0.638	0.450	5.847		
Launags										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5			7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		243	11.74	2.79	42.08	0	8.500	4.293		
Diena kopā:		884	37.74	33.40	106.49	0.788	9.100	11.030		
	trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7	
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		200	11.87	10.07	14.37	0.320	0	0.591		
Pusdienas										
Maltas vistas gaļas mērce	60	95	6.473	6.136	3.582	0.18		0.34	7.	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	33	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686		



Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		419	11.66	18.46	50.81	0.360	8.000	4.753	

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	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		343	11.15	9.65	52.81	0	0.007	2.621	
Diena kopā:		962	34.68	38.17	117.99	0.680	8.007	7.965	

ceturtdiena, 30.oktobris	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.
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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		207	7.18	7.86	27.19	0.150	0.650	2.779	

Pusdienas

Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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:		550	23.02	20.14	67.78	1.110	0.180	7.250	

Launags

Biezpiena plātsmaize	80	185	11.622	5.837	21.093	0.08	8.24	0.015	1;3;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:		241	12.14	6.18	33.50	0.080	8.240	3.315	
Diena kopā:		998	42.34	34.18	128.47	1.340	9.070	13.344	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	8.06	11.68	30.39	0.150	0.300	3.588	

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.
Maltas cūkgājas šņicele	50	148	8.312	9.786	6.582	0.055		0.477	1;11;3;7
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
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:		484	18.80	20.72	54.65	0.775	0	5.154	

Launags

Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		190	6.16	3.45	33.49	0	3.500	3.598	
Diena kopā:		935	33.02	35.85	118.53	0.925	3.800	12.340	