



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Agnese Voicehovska

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Šēķlu 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	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		351	11.75	10.49	53.23	0.250	1.250	2.332	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	200	136	4.538	8.452	10.479	0.6	2.	2.658	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	90	172	10.	12.547	4.659	0.18		0.399	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1.841	7.611	5.195	0.24	1.2	3.155	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		750	25.13	32.25	89.43	1.220	3.200	10.764	
Launags									
Biezpiena masa	120	154	18.716	4.087	10.352		6.		7.
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		243	20.07	8.64	20.53	0	7.000	0.826	
Diena kopā:		1343	56.95	51.38	163.19	1.470	11.450	13.922	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Risu putra	250	238	7.55	5.225	39.785	0.25	1.25	0.525	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		328	9.55	9.87	49.35	0.250	2.250	1.651	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	164	5.762	11.085	9.926	0.4		3.648	7;9
Dārzeņu kotlete	80	196	5.898	11.146	17.693	0.836		1.747	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1.
Piena mērce	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7
Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Jaunie kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Zāļu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		915	18.58	35.62	117.81	2.370	0.550	13.294	
Launags									
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	24.44	7.93	15.37	0	3.600	0.050	
Diena kopā:		1477	52.57	53.42	182.53	2.620	6.400	14.995	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		301	13.38	13.26	32.18	0.250	2.500	1.538	
Pusdienas									
Frikadeli zupa	200	135	6.071	7.138	11.373	0.23		3.275	1;3;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	



Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		805	32.45	26.26	106.17	0.840	0	15.876	

Launags

Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1,3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		269	4.60	5.98	48.01	0.336	5.964	2.647	
Diena kopā:		1375	50.43	45.50	186.36	1.426	8.464	20.061	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	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	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		340	10.95	13.08	42.82	0.250	0.500	5.700	

Pusdienas

Zivju zupa mājas gaumē	200	167	15.619	8.135	7.841	1.6		1.876	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		736	35.55	25.03	89.27	2.460	0.220	9.374	

Launags

Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558		15.	0.471	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		205	4.79	2.52	40.46	0	15.000	3.771	
Diena kopā:		1281	51.28	40.62	172.55	2.710	15.720	18.845	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska