

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas direktora vietniece
audzināšanas darbā
direktore p.i. Zane Lase
2025. g. 23. jūlija

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 Bez piena, bez olām

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 28.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3			0,315	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		229	2,95	2,06	49,23	0,300	0	0,645		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2			2,745	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7,058	8,634	2,885	0,07			0,65	
Vāriti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12			1,267	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35		2,419	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Īdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
kopā:		480	19,16	20,57	53,66	0,530	0,350	7,591		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15			4,095	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,				1,8	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		281	5,12	6,61	48,87	0,150	0	5,895		
Diena kopā:		989	27,22	29,24	151,75	0,980	0,350	14,131		
	otrdiena, 29.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četrus graudu pārslu putra bez piena	150	164	3,015	2,682	31,139	0,15	0,3		2,688	1,
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36				0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		226	4,33	2,85	44,05	0,150	0,300	3,118		
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15			1,311	
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7,743	11,407	1,73	0,09			0,299	
Vāriti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1			0,462	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18		1,683	
Īdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465				0,218	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		505	19,63	25,74	48,04	0,400	0,180	4,303		
Launags										
Plānā pankūka bez glutēna,piena	100	248	0,478	5,763	48,489	0,4	2,		0,56	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		317	0,90	6,41	63,80	0,400	2,000	2,560		
Diena kopā:		1049	24,86	35,00	155,88	0,950	2,480	9,981		
	trešdiena, 30.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2,535	2,538	31,139	0,15	0,3		2,88	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		236	3,83	2,68	47,59	0,150	0,300	3,210		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3		2,44	
Cūkgaļas stroganovs	80	116	8,746	8,284	1,724	0,08			0,185	
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	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275		0,032	
Īdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54				0,33	
kopā:		387	15,82	16,19	42,89	0,875	0,575	7,058		
Launags										
Kartupeļu pankūka	100	225	2,88	14,144	21,312	0,2			3,024	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		281	3,40	14,48	33,72	0,200	0	6,324		
Diena kopā:		904	23,05	33,35	124,19	1,225	0,875	16,592		

ceturtdiena, 31.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Oglhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15		0,136	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
kopā:		124	1,89	0,88	26,42	0,150	0	0,466	
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	220	376	11,872	20,588	35,244	2,233		5,002	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Mannā biezputra bez piena	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1,
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:		652	15,13	27,13	85,36	2,513	5,580	9,469	
Launags									
Dārzenu sakņu sautējums	200	124	5,112	2,546	19,644	0,2		7,199	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		184	6,30	2,67	32,19	0,200	0	7,529	
Diena kopā:		960	23,32	30,69	143,96	2,863	5,580	17,464	

piektdiena, 1.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Oglhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,75		1,974	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		220	3,94	2,53	45,85	0,750	0	2,304	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
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	
Citronu eļļas mērce	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		611	21,33	28,07	67,75	1,500	0,600	5,566	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15		0,136	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33	
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	100	43	0,824	0,103	9,167			1,957	
kopā:		167	2,71	0,99	35,58	0,150	0	2,423	
Diena kopā:		999	27,98	31,59	149,18	2,400	0,600	10,293	