

Nedēļas ēdienkarte Grupa

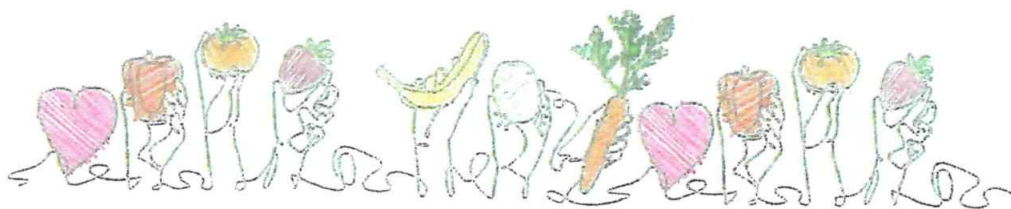
BD 1-2

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 11.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		198	6.57	6.77	26.95	0.120	0.240	3.174		
Pusdienas										
Pupiņu zupa	120	85	3.525	4.654	7.274	0.274		2.89	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļas stroganovs	60	134	7.259	10.404	2.93	0.183		0.142	1;7	
Vāriti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845		
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0.71	1.598	1.458	0.05	0.25	0.62		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		393	15.38	18.37	41.50	0.587	0.250	5.741		
Launags										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0.544	0.108	11.779		7.5	0.236	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				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:		201	7.19	7.64	25.84	0	7.500	1.106		
Diena kopā:		792	29.14	32.78	94.30	0.707	7.990	10.021		
	otrdienā, 12.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	60	88	6.321	6.102	1.474	0.06		0.016	3;7	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2		
Seklu 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	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		191	8.71	11.62	11.84	0.060	0	1.076		
Pusdienas										
Dārzenu biezenzupa	120	76	0.875	6.124	4.542	0.12		1.787		
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.	
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12.976	2.887	16.833	1.036		0.831	1;3;7	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0.682	1.602	2.077	0.15	0.1	1.322		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
kopā:		339	16.11	17.05	29.77	1.316	0.100	4.494		
Launags										
Risu putra	80	76	2.416	1.672	12.731	0.08	0.4	0.168	7.	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		208	3.04	1.95	43.82	0.080	5.400	3.141		
Diena kopā:		738	27.85	30.63	85.43	1.456	5.500	8.711		
	trešdienā, 13.augusts	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					
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:		196	6.08	6.25	28.71	0.120	0.120	1.116		
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	6.715	10.052	3.53	0.05		0.199	1;3	
Vāriti risi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Ziedkāposti	10	2	0.25	0.03	0.23			0.29		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.	
Jogurta krēms	30	66	1.298	4.502	4.958		2.7		7.	
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024		
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		362	11.09	18.21	37.52	0.135	6.715	2.636		



1-2 gr.v.

Launags

Cepti kartupeļi	100	128	2.6	4.247	19.24	0.1		2.73	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Kefirs	120	58	3.6	2.4	5.4				7.
kopā:		238	6.64	9.01	31.75	0.100	0	3.930	
Diena kopā:		796	23.82	33.46	97.97	0.355	6.835	7.682	

ceturtdiena, 14.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	100	60	2.842	1.41	8.94	0.1	1.	0.255	1;7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
kopā:		170	6.52	8.53	16.87	0.100	1.000	0.825	
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	120	85	5.631	5.167	3.874	0.151	0.12	1.37	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Grubotto ar vistas gaļu	120	163	8.225	8.248	13.818	0.18		2.645	1;9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0.632	1.599	1.963	0.05	0.075	1.291	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		324	15.96	16.25	27.65	0.381	0.195	6.131	

Launags

Kefira pankūka	60	217	6.745	9.266	26.198	0.18	5.28	0.027	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	80	34	0.659	0.082	7.334			1.566	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		266	7.52	9.39	37.44	0.180	5.280	1.593	
Diena kopā:		760	30.00	34.17	81.96	0.661	6.475	8.549	

piektdiena, 15.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	100	91	3.328	1.496	16.081	0.1	0.5	0.224	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		182	4.76	5.87	27.74	0.100	0.500	1.049	
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.
Bolonas mērce ar cūkgaļu	60	86	5.04	6.277	2.443	0.18		0.519	
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.28		1.19	1.
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Gurķi	10	1	0.06	0.02	0.18			0.05	
Jogurta mērce	15	13	0.58	0.646	1.279	0.015	0.075	0.012	7.
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		348	11.26	13.02	41.48	0.955	0.075	4.714	

Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Cepumi	20	90	1.54	2.94	14.08				1;3;7
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		234	13.82	8.97	23.72	0	0	0.870	
Diena kopā:		764	29.84	27.86	92.94	1.055	0.575	6.633	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska