



Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas masu bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prošas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu 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:		292	9.77	9.48	42.17	0.200	1.000	2.038	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu saldā krējuma mērcē	100	49	1.962	2.404	4.646	0.62		2.64	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	82	1.611	6.66	4.546	0.21	1.05	2.761	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		516	14.36	17.78	74.03	1.430	2.550	11.419	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērcē	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:		217	16.95	7.96	18.80	0	6.000	0.826	
Diena kopā:		1025	41.08	35.21	135.01	1.630	9.550	14.283	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Risu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Zemeņu mērcē	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:		281	8.04	8.83	41.39	0.200	2.000	1.546	

Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	123	4.322	8.314	7.445	0.3		2.736	7;9
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Varīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.
Piena mērcē	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7
Sarkanie redīši sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Zalumu un eļļas mērcē	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		682	14.18	26.54	87.44	1.930	0.275	9.690	

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:		1196	46.66	43.29	144.20	2.130	5.875	11.286	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	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:		272	11.96	12.56	27.71	0.200	2.000	1.410	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.41		2.516	1;7
Vāriti kartupeli	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	



Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		531	20.23	18.57	68.77	1.400	0	12.264	

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:		1071	36.79	37.10	144.50	1.936	7.964	16.321	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	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:		297	9.03	12.17	36.27	0.200	0.400	4.740	

Pusdienas

Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Kreijums skābs	5	10	0.13	1.	0.135			7.	
Dārzeņu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	1.6		3.692	9.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		535	15.00	19.77	72.74	2.252	0.192	13.078	

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:		1036	28.81	34.45	149.47	2.452	15.592	21.589	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska
Agnese Voicehovska