



Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		289	8.73	7.59	47.29	0.200	1.000	1.318	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaiņa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		564	23.03	25.17	60.57	0.590	0.800	8.334	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		216	7.82	8.23	27.52	0.200	2.000	1.370	
Diena kopā:		1068	39.57	40.99	135.38	0.990	3.800	11.022	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		354	11.50	17.22	37.25	0.200	0.400	4.744	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2.284	3.851	7.931	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	170	343	10.09	13.546	39.061	1.088		3.064	1.
Biešu - burkānu salāti	80	36	1.08	0.904	5.856	0.16		2.264	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		627	21.51	24.62	72.71	1.848	0	8.557	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	219	21.633	3.017	25.96		15.6	0.05	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		303	22.36	3.39	46.17	0	15.600	3.350	
Diena kopā:		1285	55.37	45.23	156.12	2.048	16.000	16.651	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2		1.62	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		298	11.90	8.32	44.53	0.200	0	2.720	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	

Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.			2.2	1.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				
kopā:		632	25.41	28.70	66.18	1.070	0.300	9.906	

Launags	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Kliju maize	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Sviests	20	68	4.96	5.36					7.
Siers	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ābols vai bumbieris	200	2	0.026	0.051	0.008				
Zāļu tēja		281	9.18	14.77	27.04	0	0	5.040	
kopā:		1211	46.48	51.80	137.75	1.270	0.300	17.666	
Diena kopā:									

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									7.
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				1.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		189	18.79	6.98	12.33	0	0	0.770	

Pusdienas	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Sakņu sautējums ar pupiņām									
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0.994	1.977	2.029	0.002	0.1	0.969	
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3.677	15.048	20.024		4.26	1.256	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		652	15.29	26.09	87.73	0.762	9.360	12.232	
Launags	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Piens	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Banāni		219	5.57	2.44	43.31	0	5.000	2.274	
kopā:		1061	39.65	35.51	143.36	0.762	14.360	15.276	
Diena kopā:									

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									7.
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				1.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		247	9.19	8.02	36.21	0.200	0.200	2.938	

Pusdienas	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Zivju zupa	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krējums skābs	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Plovs ar cūkgaļu	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Burkāni	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Tomāti	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Gurķi	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Krējums skābs	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Rudzu maize	200	4	0.08	0.04	0.55				
Ūdens ar ogām		620	23.20	28.30	67.31	1.400	0	6.389	
kopā:									
Launags	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Cepumi	200	149	6.016	3.288	23.444		8.	0.832	7.
Jogurta un zemeņu kokteilis	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ābols vai bumbieris		340	8.83	8.00	56.96	0	8.000	4.132	
kopā:		1206	41.21	44.31	160.49	1.600	8.200	13.459	
Diena kopā:									

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									7.
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				1.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				



Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		247	9.19	8.02	36.21	0.200	0.200	2.938	

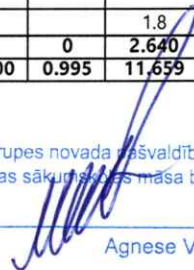
Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgājas stroganovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		586	24.04	23.88	68.50	0.600	0.795	6.081	

Launags

Smalkmaizīte iepirkta	70	179	3.36	5.67	28.			0.84	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		363	10.96	9.87	57.00	0	0	2.640	
Diena kopā:		1196	44.20	41.77	161.70	0.800	0.995	11.659	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska