

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsas bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 1.decembris	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,
Cūkgāļa 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 burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
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:		557	22,96	24,37	60,64	0,590	0,800	8,423	

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:		1061	39,50	40,19	135,45	0,990	3,800	11,111	

otrdienā, 2.decembris	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,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		305	10,85	9,78	44,26	0,200	0	2,720	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16		2,264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
kopā:		595	26,81	22,51	69,51	0,994	0	9,204	

Launags									
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		314	11,46	17,75	26,04	0	0	3,740	
Diena kopā:		1214	49,11	50,04	139,81	1,194	0	15,664	

trešdienā, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetur 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									
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,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	160	323	9,496	12,75	36,763	1,024		2,884	1,
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725	
Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,

Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		627	21,66	27,40	66,51	1,624	0,300	8,449	

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				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		302	22,16	3,69	45,17	0	15,600	2,050	
Diena kopā:		1283	55,32	48,31	148,92	1,824	16,300	15,243	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Griķu pārslu putra	200	188	7,52	3,712	31,43	0,2	1,	1,024	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
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	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		353	9,36	16,42	42,14	0,200	1,000	2,124	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8,513	8,621	31,672	0,76		7,914	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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:		573	14,37	23,79	74,33	1,080	10,000	11,443	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Apelsīni	100	42	1,	0,2	8,3			1,6	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		228	19,58	7,13	20,11	0	0	2,170	
Diena kopā:		1154	43,31	47,34	136,57	1,280	11,000	15,737	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrviel as	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	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:		247	9,19	8,02	36,21	0,200	0,200	2,938	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
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:		626	23,44	28,27	68,61	1,400	0	7,039	

Launags

Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		369	9,21	9,01	61,92	0	0	2,000	
Diena kopā:		1242	41,84	45,29	166,74	1,600	0,200	11,977	