



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel 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									
Biešu zupa ar cūkgalu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Griķi ar maltu cūkgalu	150	301	12.4	9.959	40.44	0.525		2.233	
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:		556	23.53	20.83	68.37	0.735	0.450	6.645	

Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	100	221	4.587	5.293	37.578		6.	3.231	1;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		310	5.81	5.54	57.59	0	6.000	5.031	
Diena kopā:		1113	38.53	34.39	162.16	0.935	6.650	14.614	

otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	147	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Krēmsiers	10	20	0.72	1.78	0.33				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	13.38	13.28	12.22	0.100	0	0.886	

Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	101	1.581	7.397	6.859	0.6		2.176	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pupiņas dārzenu mērcē	120	144	6.54	5.645	17.136	1.272		6.164	9.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		564	14.18	24.05	72.57	2.272	1.200	12.214	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērce	70	36	0.56	0.28	7.343		3.5	1.12	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		220	16.48	4.34	27.38	0	8.500	3.120	
Diena kopā:		1012	44.04	41.66	112.16	2.372	9.700	16.220	

trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	80	180	10.53	11.308	8.436	0.32		1.017	1;3
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7.275	3.606	42.884	0.52		0.72	1.
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96				
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		605	24.06	26.91	64.64	1.182	0	6.429	



Launags

Cepti kartupeļi	150	197	3.9	6.945	28.86	0.15		4.095	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		312	5.01	13.60	41.08	0.150	0	6.095	
Diena kopā:		1222	39.91	50.28	149.98	1.532	0	15.244	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Salda skāba maize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		202	6.98	7.15	27.70	0.200	2.000	1.410	

Pusdienas

Kartupeļu maltās cukgaļas sautējums	220	337	15.515	17.939	27.631	0.88		4.204	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Svaigā siera krēms	30	90	1.262	7.864	3.455		2.4		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		609	21.88	28.63	64.01	1.120	7.400	8.545	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				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	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		322	21.54	11.43	32.31	0	0	0.870	
Diena kopā:		1133	50.39	47.20	124.02	1.320	9.400	10.825	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	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:		270	9.03	7.55	41.79	0.200	0.200	1.125	

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 vistas gaļu	180	335	12.59	10.072	48.077	0.72		2.228	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		646	26.82	25.74	75.70	1.320	0	6.491	

Launags

Plātsmaize ar āboliem	100	286	4.522	10.87	41.82	0.16	16.48	0.631	1;3;7
Apelsīni	100	42	1.	0.2	8.3			1.6	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		329	5.55	11.12	50.13	0.160	16.480	2.231	
Diena kopā:		1245	41.40	44.41	167.62	1.680	16.680	9.847	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska