



Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

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									
Dārzenu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.4		4.894	1;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
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:		563	17.18	19.83	78.19	0.800	1.000	13.592	

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	33.72	35.65	153.00	1.200	4.000	16.280	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru 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.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			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				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		659	27.26	23.28	83.13	1.360	0	5.493	

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:		1316	61.11	43.89	166.54	1.560	16.000	13.587	

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									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēti dārzeņi	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1		3.288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	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:		608	19.41	27.19	69.52	0.775	1.200	12.952	

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	20	68	4.96	5.36					7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		281	9.18	14.77	27.04	0	0	5.040	
Diena kopā:		1187	40.49	50.28	141.09	0.975	1.200	20.712	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
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.
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

Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0.994	1.977	2.029	0.002	0.1	0.969	
Ceptas 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

Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		219	5.57	2.44	43.31	0	5.000	2.274	
Diena kopā:		1061	39.65	35.51	143.36	0.762	14.360	15.276	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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

Pupu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēti dārzeņi	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1		3.288	
Siera mērce ar ķiploku	50	69	1.492	6.222	1.652	0.04		0.028	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
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:		531	14.78	21.35	68.65	1.160	0.030	10.567	

Launags

Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6.016	3.288	23.444		8.	0.832	7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		340	8.83	8.00	56.96	0	8.000	4.132	
Diena kopā:		1117	32.79	37.37	161.82	1.360	8.230	17.637	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēti dārzeņi	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1		3.288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
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:		529	17.10	19.03	72.08	0.545	0.800	9.350	

Launags									
Smalkmaizīte iepirktā	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:		1139	37.25	36.92	165.29	0.745	1.000	14.928	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska