



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 15.decembris	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	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.
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		525	16.96	18.71	71.79	0.535	0.750	9.226	

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:		1082	31.96	32.28	165.58	0.735	6.950	17.195	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	

trešdiena, 17.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									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7.275	3.606	42.884	0.52			1.
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
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:		523	20.63	22.69	57.78	1.360	0	5.972	

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:		1140	36.49	46.07	143.11	1.710	0	14.787	

ceturtdiena, 18.decembris	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
Saldskābmaize	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

Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Svaigā siera krēms	50	150	2.104	13.106	5.759		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:		572	15.72	24.55	70.35	1.000	9.000	12.255	

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:		1097	44.23	43.12	130.36	1.200	11.000	14.535	

piektdiena, 19.decembris	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

Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	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	75	103	2.238	9.333	2.478	0.06		0.042	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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:		618	19.94	26.58	73.70	0.460	0	9.955	

Launags

Plātismaize 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:		1217	34.52	45.25	165.63	0.820	16.680	13.311	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska