



Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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				
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22			0.87	1.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				7.
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.
Cūkgala saldā krējuma mērcē		100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi		250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		90	57	1.278	3.776	4.576	0.09	0.9	2.6	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ēdens ar apelsīniem		200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:			770	29.59	29.18	96.11	0.740	0.900	10.868	
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:			1275	46.13	45.00	170.92	1.140	3.900	13.556	

otrdiena, 4.novembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četrus 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		200	102	3.045	5.134	10.575	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Biešu - burkānu salāti		90	41	1.215	1.017	6.588	0.18		2.547	
Ēdens ar ogām		200	4	0.08	0.04	0.55				7.
Kefīrs		200	96	6.	4.	9.				1.
Rudzu maize		20	52	1.72	0.28	10.04				
kopā:			718	24.19	28.41	82.98	2.260	0	10.090	
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:			1375	58.05	49.02	166.39	2.460	16.000	18.184	

trešdiena, 5.novembris		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.
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		200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kurzemes stroganovs		100	181	9.746	14.51	3.047	0.4		0.222	1;7
Vārīti kartupeļi		200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkāni		30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Ziedkāposti		30	7	0.75	0.09	0.69			0.87	

Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		786	31.16	33.36	87.54	1.400	0.400	13.328	

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:		1365	52.23	56.45	159.11	1.600	0.400	21.088	

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	300	360	12.77	12.932	47.508	1.14		11.87	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	32	1.118	2.225	2.282	0.002	0.112	1.09	
Ceļtas 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:		776	19.68	30.65	103.82	1.142	9.372	16.309	

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:		1185	44.03	40.07	159.45	1.142	14.372	19.353	

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									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plov ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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 ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		745	28.61	33.55	81.45	1.800	0	7.783	

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:		1332	46.63	49.57	174.63	2.000	8.200	14.853	

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 un galu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		762	30.32	29.00	94.33	0.780	1.060	8.750	

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:		1372	50.47	46.89	187.54	0.980	1.260	14.328	