



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 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.
levārijums	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 cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Griķi ar maltu cūkgaļu	200	401	16.534	13.279	53.92	0.7		2.977	
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.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		735	30.40	25.96	94.48	0.980	0.600	9.514	

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:		1292	45.40	39.52	188.28	1.180	6.800	17.483	

otrdiena, 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	200	134	2.107	9.863	9.145	0.8		2.902	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pupiņas dārzenu mērcē	180	216	9.81	8.468	25.704	1.908		9.246	9.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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:		726	19.09	29.43	96.24	3.158	1.200	16.253	

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:		1174	48.96	47.05	135.84	3.258	9.700	20.259	

trešdiena, 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
levārijums	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									
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	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	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Vārītas bietes	25	10	0.375	0.025	2.1			0.625	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		792	29.96	32.82	91.81	1.576	0	8.083	



Launags

Cepti kartupeli	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:		1410	45.81	56.19	177.15	1.926	0	16.898	

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 skābmaize	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 cūkgaļas sautējums	250	383	17.631	20.385	31.399	1.		4.777	9.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Svaigā siera krēms	40	120	1.683	10.485	4.607		3.2		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		745	26.44	34.61	79.41	1.320	8.200	10.425	

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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		322	21.53	11.42	32.31	0	0	0.870	
Diena kopā:		1269	54.94	53.18	139.43	1.520	10.200	12.705	

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			1.1	1.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
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	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Baltie redīsi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
Vārītas bietes	25	10	0.375	0.025	2.1			0.625	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		760	31.55	28.24	93.22	1.600	0	8.764	

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:		1359	46.13	46.91	185.14	1.960	16.680	12.120	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bēmu aprūpē

Agnese Voichevskā