



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

1. nedēļa, 18. - 24. augusts										
pirmdiena, 18.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		216	7.49	8.62	27.50	0.120	0.120	2.042		
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	120	85	3.465	4.557	7.488	0.12		1.985	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	83	6.511	5.875	0.937	0.24		0.534		
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.759	1.919	2.356	0.06	0.09	1.55		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
kopā:		375	14.88	13.85	46.93	0.520	0.090	5.631		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	60	52	0.764	0.087	12.548		3.	0.006	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2		
kopā:		156	5.74	3.45	26.14	0	3.000	1.206		
Diena kopā:		747	28.11	25.92	100.56	0.640	3.210	8.879		
2. nedēļa, 19. - 25. augusts										
otrdiena, 19.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		205	6.58	7.59	27.00	0.120	0.240	3.174		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	68	5.077	2.885	5.263	0.12		0.83	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	100	164	6.882	10.154	11.162	0.1		1.816	9.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Jogurta mērce	15	13	0.58	0.646	1.279	0.015	0.075	0.012	7.	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		320	14.95	15.12	29.91	0.235	0.075	4.778		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Ogu kisēlis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		196	8.42	1.99	35.40	0	7.500	2.973		
Diena kopā:		721	29.94	24.70	92.31	0.355	7.815	10.925		
3. nedēļa, 20. - 26. augusts										
trešdiena, 20.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	60	77	5.849	5.132	1.397	0.24	0.06	0.016	3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		163	8.63	8.29	12.54	0.240	0.060	0.876		
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426		
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95		
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0.86	1.92	3.865	0.2		1.056	7.	
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.	
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	



Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		392	11.63	15.06	51.21	0.350	6.400	4.700	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	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:		169	5.35	7.13	20.68	0.120	1.200	0.969	
Diena kopā:		724	25.60	30.48	84.42	0.710	7.660	6.545	

ceturtdiena, 21.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		189	5.64	6.21	27.96	0.120	0.120	0.915	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgājas šnicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05		0.394	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.08		1.68	7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Redīsi sarkanie	10	1	0.11	0.01	0.21			0.16	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.414	3.121	0.473	0.015	0.015	0.005	7.
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
kopā:		351	15.65	16.95	32.99	0.625	0.015	5.716	

Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	109	2.275	2.645	18.473		3.	1.403	1;7
Cepumi	20	90	1.54	2.94	14.08				1;3;7
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4				7.
kopā:		257	7.66	7.99	37.95	0	3.000	1.403	
Diena kopā:		797	28.94	31.14	98.91	0.745	3.135	8.034	

piektdiena, 22.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		186	6.11	7.34	24.08	0.120	0.620	2.469	
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	120	62	1.272	3.45	6.382	0.48		1.777	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		431	9.76	16.13	55.55	0.940	0.120	5.313	

Launags									
Biezpiens ar jogurtu	50	46	8.	0.42	2.5				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		172	10.26	5.17	21.16	0	0	2.850	
Diena kopā:		790	26.13	28.64	100.79	1.060	0.740	10.632	