



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Mārupes novada pašvaldības
Sālas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

pirmdienā, 25.augusts										
Brokastis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Rīsu pārslu putra	120	109	3.994	1.795	19.297	0.12	0.6	0.269	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		187	5.94	4.72	30.43	0.120	0.600	1.139		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4.326	4.54	3.17	0.12		1.647		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9	
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	58	1.151	4.757	3.247	0.15	0.75	1.972	11.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ēdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		405	16.90	20.72	37.49	0.480	0.750	5.912		
Launags										
Karstmaize ar sieru	40	150	5.88	9.253	10.6			0.7	1;10;3;7	
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		204	6.62	9.40	22.61	0	0	1.780		
Diena kopā:		795	29.46	34.84	90.52	0.600	1.350	8.831		

otrdiena, 26.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	100	93	4.48	2.128	13.56	0.1	0.2	1.792	1;7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		224	6.24	10.87	24.65	0.100	0.200	2.652		
Pusdienas										
Skābeņu zupa	100	51	1.548	2.63	5.273	0.4		1.419	1;3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	120	264	7.15	11.968	27.685	0.408		2.235	1;9	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402		
Īdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		426	11.22	19.75	45.99	0.858	0.150	6.330		
Launags										
Biezpiena sacepums	60	96	11.949	1.938	7.412		1.8	0.025	1;11;3;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		143	12.25	2.34	18.16	0	1.800	1.225		
Diena kopā:		793	29.70	32.95	88.79	0.958	2.150	10.207		

trešdiena, 27.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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				
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		120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			209	6.47	6.64	29.90	0.120	0.240	3.404	
Pusdienas										
Borščs		120	61	1.958	3.33	5.818	0.48	0.24	1.952	
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes strogonovs		70	127	6.822	10.157	2.133	0.56		0.155	1;7
Vārīti kartupeļi		100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Burkāni		20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti		15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Gurķi		20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Jogurta mērce		20	18	0.773	0.861	1.705	0.02	0.1	0.016	7.

Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		355	14.27	15.88	37.51	1.160	0.340	6.704	
Launags									
Kabaču pankūka	70	125	3.976	7.502	10.302	0.49	0.7	0.474	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		199	4.81	11.71	18.29	0.490	0.700	2.454	
Diena kopā:		763	25.55	34.24	85.70	1.770	1.280	12.562	

ceturtdiena, 28.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		161	4.97	6.13	21.30	0.120	1.200	1.209	
Pusdienas									
Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3.242	5.872	16.54	0.849		3.007	1;3
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Cepumu - skābā krējuma deserts	40	137	1.952	8.352	13.717		1.4		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		462	6.98	22.87	56.34	0.879	6.580	4.562	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		146	11.83	5.98	10.78	0	0	0.770	
Diena kopā:		769	23.78	34.98	88.42	0.999	7.780	6.541	

piektdiena, 29.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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		195	6.52	7.50	26.20	0.120	0.120	2.101	
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	120	49	3.917	1.223	5.424	0.138		1.642	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	120	242	9.197	9.943	28.879	0.48		1.423	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		392	15.49	16.66	44.35	0.638	0.020	4.836	
Launags									
Rabarberu uzpūtenis	60	53	0.697	0.079	12.103		7.8	0.428	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Persīki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	60	26	0.494	0.062	5.5			1.174	
kopā:		174	7.59	4.14	26.60	0	7.800	1.602	
Diena kopā:		761	29.60	28.29	97.15	0.758	7.940	8.539	