



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

ceturtirdiena, 2.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		216	5,43	7,03	33,07	0,120	0,600	1,169	
Pusdiēnas									
Pupiņu zupa	130	92	3,819	5,042	7,88	0,296		3,131	9
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5,745	5,044	2,909	0,2		0,273	1;7
Vāriti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
kopā:		367	14,46	13,01	47,47	0,696	0	7,174	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7
kopā:		140	9,92	6,56	9,92	0	0	0,570	
Diena kopā:		723	29,81	26,60	90,46	0,816	0,600	8,913	

piektdiena, 3.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	91	4,56	2,117	14,243	0,12	0,12	1,466	7
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,1		0,5	0,133	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		161	5,85	5,01	23,20	0,120	0,620	2,169	
Pusdiēnas									
Pelēko zirņu zupa	100	52	3,333	1,814	5,308	0,2		1,421	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	1;3;4;7
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2	0,28		1,19	1
Piena mērce	20	7	0,362	0,172	1,063	0,081		0,006	1;7
Burkāni	10	3	0,1	0,02	0,48			0,36	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Vāritas bietes	10	4	0,15	0,01	0,84			0,25	
Eļļas citrona mērce	3	25	0,003	2,702	0,163	0,003	0,15	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		435	17,74	17,66	46,12	0,624	0,150	4,933	
Launags									
Jogurts ar musli un zemeņu mērci	100	133	4,582	3,972	19,688		4,	1,512	1;7
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		168	4,80	4,41	26,54	0	4,000	2,712	
Diena kopā:		763	28,39	27,07	95,85	0,744	4,770	9,814	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska