



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

piektdiena, 27.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7
Rīsu pārslu putra	10	14	0,1	0,01	3,9				
ļavārijums	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Saldskābmaize	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Sviests	120	2	0,037	0,073	0,012				
Zāļu tēja									
kopā:		208	5,42	6,20	33,03	0,120	0,600	1,169	

Pusdiēnas	120	47	1,524	2,607	4,277	0,12		2,481	9
Ziedkāpostu zupa	5	10	0,13	1,	0,135				7
Krējums skābs	60	114	6,667	8,364	3,106	0,12		0,266	7;9
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Vāriti griķi	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Rudzu maize	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
Ūdens ar brūklenēm									
kopā:		374	13,39	15,33	44,94	0,400	0,600	6,810	

Launags	50	80	9,957	1,615	6,177		1,5	0,021	1;11;3;7
Biezpiena sacepums	10	20	0,26	2,	0,27				7
Krējums skābs	70	38	0,21	0,42	7,98			1,4	
Āboli	120	2	0,037	0,073	0,012				
Zāļu tēja									
kopā:		140	10,46	4,11	14,44	0	1,500	1,421	
Diena kopā:		721	29,27	25,64	92,41	0,520	2,700	9,400	

sestdiena, 28.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis	50	87	5,268	6,585	1,228	0,05		0,013	3;7
Olu kultenis	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Saldskābmaize	15	30	1,08	2,67	0,495				7
Krēmsiers	30	27	2,178	0,165	4,059	0,12		1,419	
Tvaicēti zaļie zirnīši	120	2	0,037	0,073	0,012				
Zāļu tēja									
kopā:		192	9,82	9,69	15,39	0,170	0	2,332	
Pusdiēnas	120	43	2,551	1,911	3,849	0,129		0,827	1;9
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	5	10	0,13	1,	0,135				7
Krējums skābs	40	106	7,023	7,45	2,824	0,04		0,159	1;3
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7
Kartupeļu biežputra	40	29	0,688	1,536	3,092	0,2		0,844	7
Biešu salāti ar krējumu	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Rudzu maize	120	2	0,042	0,036	0,192				
Ūdens ar citronu									
kopā:		327	14,86	13,17	35,94	0,469	0	5,030	
Launags	80	189	4,914	6,611	26,956		0,4	0,037	1;3;7
Rauga pankūka	10	14	0,1	0,01	3,9				
ļavārijums	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Āboli	120	2	0,037	0,073	0,012				
Zāļu tēja									
kopā:		237	5,23	7,05	37,71	0	0,400	1,237	
Diena kopā:		756	29,92	29,91	89,05	0,639	0,400	8,599	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska