



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

	ceturtēdiena, 2.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Risu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,122	0,15	0,75	0,336	7	
Ievārījums	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		243	6,44	7,50	37,90	0,150	0,750	1,236		
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9	
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0,955	2,914	3,228	0,14		2,016	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218		
kopā:		500	19,84	17,03	65,69	0,882	0	9,695		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1	
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7	
kopā:		162	13,41	7,07	10,70	0	0	0,570		
Diena kopā:		906	39,68	31,59	114,29	1,032	0,750	11,501		
piektdiena, 3.janvāris										
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,803	0,15	0,15	1,833	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		184	7,00	5,56	26,76	0,150	0,650	2,536		
Pusdienas										
Pelēko zirņu zupa	150	77	5,	2,721	7,961	0,3		2,132	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	100	199	0,56	3,1	36,	0,4		1,7	1	
Piena mērce	40	15	0,723	0,343	2,126	0,162		0,013	1;7	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ziedkāposti	15	3	0,375	0,045	0,345			0,435		
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
kopā:		552	20,33	21,51	62,30	0,927	0,250	6,952		
Launags										
Jogurts ar musli un zemeņu mērci	120	160	5,498	4,766	23,626		4,8	1,814	1;7	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		216	5,85	5,46	35,04	0	4,800	3,814		
Diena kopā:		953	33,18	32,53	124,10	1,077	5,700	13,302		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska