



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

piektdiena, 27.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>6,43</b>	<b>6,67</b>	<b>37,86</b>	<b>0,150</b>	<b>0,750</b>	<b>1,236</b>	
<b>Pusdiēnas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
<b>kopā:</b>		<b>433</b>	<b>15,52</b>	<b>17,91</b>	<b>51,92</b>	<b>0,480</b>	<b>0,700</b>	<b>8,018</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	70	112	13,94	2,261	8,648		2,1	0,029	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>208</b>	<b>14,81</b>	<b>6,95</b>	<b>20,60</b>	<b>0</b>	<b>2,100</b>	<b>2,029</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>878</b>	<b>36,76</b>	<b>31,53</b>	<b>110,38</b>	<b>0,630</b>	<b>3,550</b>	<b>11,283</b>	
<b>sestdiena, 28.decembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	80	139	8,429	10,536	1,965	0,08		0,021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2,178	0,165	4,059	0,12		1,419	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>244</b>	<b>12,99</b>	<b>13,66</b>	<b>16,13</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>2,340</b>	
<b>Pusdiēnas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāju	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8,779	9,313	3,53	0,05		0,199	1;3
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,25		1,056	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>389</b>	<b>17,98</b>	<b>16,09</b>	<b>41,60</b>	<b>0,581</b>	<b>0</b>	<b>5,908</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>307</b>	<b>6,59</b>	<b>8,97</b>	<b>49,01</b>	<b>0</b>	<b>0,500</b>	<b>2,047</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>940</b>	<b>37,56</b>	<b>38,72</b>	<b>106,74</b>	<b>0,781</b>	<b>0,500</b>	<b>10,295</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsu tēmu grupē  
Agnese Voicēhovska