



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 PO

ceturdiena, 2.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,75		0,315	
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		250	3,37	2,14	53,42	0,750	0	0,755	
Pusdiēnas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9
Maltas cūkgājas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07		0,233	
Vāriti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,112	3,577	0,18	0,9	2,009	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		473	15,54	18,59	59,95	0,712	0,900	7,779	
Launags									
Kartupeļi ar ceptu cūkgāļu	150	217	13,115	10,254	17,507	0,255		2,742	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		298	14,72	10,47	34,24	0,255	0	3,182	
Diena kopā:		1021	33,63	31,20	147,61	1,717	0,900	11,716	
piektdiena, 3.janvāris									
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,75		1,974	
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,1		0,5	0,133	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		233	4,32	2,64	47,24	0,750	0,500	2,547	
Pusdiēnas									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5,	2,721	7,961	0,3		2,132	9
Zivju kotlete	70	131	11,782	5,556	8,297	0,077		0,41	4
Vāriti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Sarkanā mērce	50	27	0,359	1,441	3,208	0,05	0,05	0,344	9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	15	3	0,375	0,045	0,345			0,435	
Vāritas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
Eļļas citrona mērce	12	98	0,012	10,809	0,653	0,012	0,6	0,003	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		568	22,36	21,01	71,22	0,559	0,650	5,718	
Launags									
Musli	40	76	1,985	2,392	11,717			1,044	1
Rīsu dzēriens	200	122	0,2	2,8	24,				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		252	2,49	5,79	47,12	0	0	3,044	
Diena kopā:		1053	29,16	29,44	165,57	1,309	1,150	11,309	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicēhovska