



Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	120	77	3.331	1.578	12.3	0.12	0.84	0.367	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		168	4.26	5.80	24.79	0.120	0.840	0.587	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4.326	4.54	3.17	0.12		1.647	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		396	17.92	17.18	40.79	0.370	0.500	6.329	

Launags									
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.1		0.6	7.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Plūmes	60	29	0.36	0.12	6.12			0.96	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		187	2.82	9.53	21.53	0.100	0	1.890	
Diena kopā:		751	24.99	32.51	87.10	0.590	1.340	8.806	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		182	5.20	7.10	25.18	0.120	0.120	1.461	

Pusdienas									
Harčo ar cūkgāļu	120	91	3.301	4.545	9.289	0.504	0.36	0.869	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	150	138	8.433	7.281	9.504	0.15		3.417	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		349	13.99	17.04	33.58	0.654	0.360	5.381	

Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Sagriezts arbūzs	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
kopā:		200	8.72	2.01	36.26	0	7.500	1.193	
Diena kopā:		731	27.91	26.15	95.02	0.774	7.980	8.035	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	60	77	5.849	5.132	1.397	0.24	0.06	0.016	3;7
Zaļie zirņi konservēti	40	21	1.44	0.16	3.44				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		188	9.56	8.08	17.88	0.240	0.060	0.346	

Pusdienas									
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7.552	7.159	4.179	0.21		0.397	7.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25	1.405	
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.

Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		408	12.09	19.06	46.48	0.360	7.950	4.282	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		168	4.42	5.94	23.80	0.120	1.200	0.439	
Diena kopā:		764	26.06	33.08	88.15	0.720	9.210	5.067	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	100	64	2.776	1.315	10.25	0.1	0.7	0.306	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		148	3.70	4.72	22.69	0.100	0.700	0.526	

Pusdienas

Zivju zupa	100	42	2.854	2.164	2.75	0.4		1.082	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9.587	11.617	4.595	0.06		0.108	
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		383	16.08	19.12	36.04	0.530	0	2.957	

Launags

Augļu ogu batoniņš Flourless	50	163	3.5	4.5	28.5			4.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ābols vai bumbieris	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65	
kopā:		262	8.55	7.65	41.45	0	0	5.650	
Diena kopā:		793	28.32	31.48	100.18	0.630	0.700	9.133	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		186	5.55	6.33	26.54	0.120	0.620	1.699	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	100	90	4.206	3.306	10.777	0.4		3.726	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		382	11.32	12.99	54.03	0.525	0.150	5.049	

Launags

Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9.9	3.841	11.818		1.8		3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sagriezts arbūzs	60	22	0.36	0.12	4.98			0.12	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		166	10.54	5.99	17.07	0	1.800	0.120	
Diena kopā:		733	27.41	25.31	97.64	0.645	2.570	6.868	