



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2 BG

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prošas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7,	
levāriņjums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāju tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:			201	5,08	6,26	30,98	0,100	0,500	0,919	
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	100	68	2,269	4,226	5,239	0,3	1,	1,329	3,9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	50	95	5,556	6,97	2,588	0,1		0,222	7,9	
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1,381	5,708	3,896	0,18	0,9	2,366	11,	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
kopā:			382	12,30	18,38	41,67	0,650	1,900	5,130	
Launags										
Biezpiena masa	60	77	9,358	2,044	5,176		3,		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,
Zāju tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:			179	10,64	6,32	19,06	0	3,500	0,458	
Diena kopā:			762	28,01	30,96	91,71	0,750	5,900	6,507	
otrdiena, 25.marts										
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,	
levāriņjums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāju tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:			194	5,59	6,31	29,32	0,120	0,120	1,571	
Pusdienas										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	140	105	8,808	4,171	7,324	0,14		3,334	9,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Ķīnas kāposti	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25		
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Putukrējums	30	104	0,66	9,24	4,53		3,6		7,	
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695		
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44		
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:			408	11,99	18,27	47,02	0,145	7,350	5,020	
Launags										
Bezglutēna pankūka	60	134	0,777	4,411	22,794	0,06	0,3		3,	
levāriņjums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zāju tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
kopā:			181	1,19	4,63	34,14	0,060	0,300	1,980	
Diena kopā:			784	18,78	29,21	110,47	0,325	7,770	8,571	
trešdiena, 26.marts										
Brokastis										
Rīsu putra	120	114	3,624	2,508	19,097	0,12	0,6	0,252	7,	
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,12		0,5	0,128		
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāju tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:			197	4,51	6,76	28,80	0,120	1,100	0,600	
Pusdienas										
Dārzeņu un sakņu siera zupa	100	82	2,881	5,543	4,963	0,2		1,824	7;9	
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	60	102	3,238	5,615	9,612	0,609		1,364		
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,1		0,525		
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02				
Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0,055	0,005	0,105			0,08		
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08		
Kāposti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9		

Zajumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
kopā:		433	9,29	17,46	58,64	1,004	0,275	6,025	
Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	70	142	11,55	4,481	13,788		2,1		3,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		163	11,83	6,51	14,06	0	2,100	0	
Diena kopā:		793	25,63	30,73	101,51	1,124	3,475	6,625	

ceturttdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu piena zupa	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156	0,12	0,189	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Siers	10	34	2,48	2,68					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		192	6,72	7,93	23,01	0,156	0,120	0,409	
Pusdienas									
Frikadeju zupa	100	104	3,305	7,39	6,074	0,115		1,648	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas gulašs	60	91	5,805	5,955	3,266	0,06		0,426	
Vārti kartupeļi	80	60	1,696	0,085	12,55	0,08		1,781	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
kopā:		341	12,53	16,07	35,20	0,455	0	5,449	
Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1,14	5,37	21,27			0,39	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Banāni	50	44	0,6	0,1	10,			0,9	
kopā:		255	6,54	8,47	38,02	0	0	1,290	
Diena kopā:		787	25,79	32,47	96,23	0,611	0,120	7,148	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
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:		205	4,62	10,35	23,12	0,100	0,500	0,809	
Pusdienas									
Zivju zupa mājas gaumē	100	84	7,81	4,068	3,921	0,8		0,938	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	100	174	6,743	5,573	23,835	0,4		1,186	
Kāpostu gurķu salāti ar zajumiem un eļļu	70	35	0,885	2,239	2,748	0,07	0,105	1,808	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		343	16,39	12,98	39,19	1,270	0,105	4,152	
Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1,14	5,37	21,27			0,39	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
kopā:		244	6,24	8,55	35,46	0	0	2,370	
Diena kopā:		792	27,25	31,87	97,77	1,370	0,605	7,331	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicēhovski