



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 BG

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Risu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		210	4.93	5.11	35.67	0.120	0.600	0.582	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	74	4.116	4.507	4.213	0.48		1.174	
Maltas cūkgaļas mērce	60	93	5.162	7.605	1.154	0.06		0.2	
Vārīti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.682	2.082	2.306	0.1		1.44	7.
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		328	12.78	14.69	35.70	0.720	0	4.023	

Launags									
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7:9
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		243	4.46	7.76	38.45	0.260	0	2.542	
Diena kopā:		782	22.17	27.56	109.82	1.100	0.600	7.147	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		153	9.99	5.50	14.97	0	0	0.405	

Pusdienas									
Dārzeņu sakņu sautējums	120	74	3.067	1.528	11.786	0.12		4.319	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Kālis	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		325	6.67	12.28	44.96	0.120	7.600	7.246	

Launags									
Bezglutēna pankūka	70	156	0.906	5.146	26.593	0.07	0.35		3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		280	7.51	9.17	43.39	0.070	0.350	0	
Diena kopā:		757	24.17	26.94	103.32	0.190	7.950	7.651	

trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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				
Risu 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:		194	5.59	6.31	29.32	0.120	0.120	1.571	

Pusdienas									
Zivju zupa	100	28	3.042	0.205	3.499	0.1		1.564	4:9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0.05		0.078	
Vārīti risi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	



kopā:		358	18.16	13.83	38.84	0.303	0.150	3.037	
Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005			0.9	
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.				
kopā:		184	1.76	5.50	31.28	0	0	1.290	
Diena kopā:		736	25.50	25.63	99.43	0.423	0.270	5.898	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Varītas olas	25	37	3.082	2.45	0.252					3.
Skābā krējuma kiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007		7.
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54					
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495					7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:			169	6.05	9.08	14.40	0.020	0.020	0.537	
Pusdienas										
Biešu zupa	120	56	1.756	3.325	4.83	0.12	0.12	1.863		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas kotlete	40	128	7.635	9.263	3.623	0.048		0.013		
Kartupelu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1		7.
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Paprika tīrta sagriežta	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18		
Varītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
kopā:			395	14.13	19.25	40.25	0.273	0.370	5.936	
Launags										
Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001		7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:			234	8.20	7.02	33.80	0	5.300	2.974	
Diena kopā:			798	28.37	35.35	88.44	0.293	5.690	9.447	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicehovska