



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 BG

pirmdiena, 7.aprīlis	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.
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:		179	5.58	4.66	29.23	0.120	0.120	1.571	

Pusdienas									
Skābenu zupa	120	107	6.14	7.517	3.748	0.12		1.049	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	60	101	6.05	7.401	2.473	0.06		0.557	
Vārīti griķi	90	99	2.228	4.075	21.562	0.09		0.95	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05	1.596	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		362	15.23	20.04	30.11	0.320	0.050	4.152	

Launags									
Cepti kartupeli	70	117	2.096	5.007	15.42	0.07		2.183	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Risu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
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:		243	5.91	11.28	28.23	0.070	0	2.513	
Diena kopā:		784	26.71	35.97	87.57	0.510	0.170	8.236	

otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	120	108	4.511	2.405	17.176	0.12	0.6	0.707	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:		219	5.83	6.66	33.84	0.120	0.600	1.037	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.783	2.642	0.1		1.372	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	120	214	7.802	10.298	22.568	0.192		1.317	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		335	12.31	18.79	29.12	0.296	0.200	4.529	

Launags									
Biezpiena plācenitis bez glutēna	60	122	9.9	3.841	11.818		1.8		3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		175	10.37	4.09	24.40	0	1.800	2.310	
Diena kopā:		729	28.50	29.54	87.37	0.416	2.600	7.876	

trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	140	97	4.984	2.391	14.76	0.14	0.14	1.448	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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		209	6.30	6.65	31.43	0.140	0.140	1.778	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupelēm	120	40	1.011	1.328	5.917	0.12	0.36	1.774	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu mērce	70	135	1.022	13.287	2.861	0.28		0.43	7.
Vārīti risi	80	91	1.795	0.158	20.513	0.08		0.37	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	



Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		375	6.25	18.80	44.96	0.540	0.480	3.640	

Launags									
Bezglutēna cepums	20	93	0.76	3.58	14.18			0.26	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
kopā:		197	5.74	6.94	27.77	0	0	1.460	
Diena kopā:		781	18.29	32.39	104.16	0.680	0.620	6.878	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.
Zemenu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		220	5.10	6.83	33.48	0.120	1.100	0.915	

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	50	100	6.867	6.889	2.284	0.05		0.076	
Kartupeli biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu kisēlis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		372	18.22	12.77	44.76	0.270	6.800	5.218	

Launags									
Bezglutēna pankūka	60	134	0.777	4.411	22.794	0.06	0.3		3.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		201	1.61	4.57	38.70	0.060	0.300	1.080	
Diena kopā:		793	24.94	24.17	116.94	0.450	8.200	7.213	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5.142	5.175	1.264	0.05		0.013	3;7
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		174	6.48	9.46	14.39	0.050	0	0.443	

Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	120	242	9.197	9.943	28.879	0.48		1.423	
Kiņas kaposti	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0.029	2.686	0.267	0.06	0.22	0.026	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		377	14.13	16.41	42.68	1.020	0.220	3.937	

Launags									
Piena zupa ar griekiem	150	101	4.485	2.34	15.615	0.15	0.15	0.48	7.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		230	5.99	6.74	35.82	0.150	0.150	2.790	
Diena kopā:		780	26.59	32.61	92.89	1.220	0.370	7.170	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska