



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 BG

	pirmdienā, 19.maijs	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.	
Ievārījums	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.
Zāļu 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 zirņiem	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.	
Cūkgaiņa 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 sēklīnām	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.	
Zāļu 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, 20.maijs	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					
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:		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		
Elļas 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 ķiselis	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.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zāļu 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, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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.	
Zāļu 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 redisi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08		



Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Zaļumu 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	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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

Frikadeļu 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	
Vārīti 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, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		346	16.34	13.23	39.11	1.252	0.192	3.942	

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:		794	27.20	32.12	97.69	1.352	0.692	7.121	

Mārupes novada pašvaldības
Saias sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska