



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 PO

	pirmdienā, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Četrus graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		244	4.60	2.84	47.87	0.150	0.300	3.128		
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Cūkgaļas gulašs	70	141	7.868	10.934	2.845	0.07		0.208		
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731		
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		482	17.14	20.55	56.15	0.692	0.900	7.047		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86	0.15		4.095		
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		271	5.48	6.53	45.59	0.150	0	4.535		
Diena kopā:		996	27.22	29.92	149.60	0.992	1.200	14.710		
	otrdienā, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974		
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128		
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		231	4.29	2.58	47.25	0.750	0.500	2.542		
Pusdienas										
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	246	10.322	15.232	16.743	0.15		2.724	9.	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611		
Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
kopā:		453	13.55	20.46	52.41	0.155	8.250	5.719		
Launags										
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88		
Gaļas pastēte	40	90	9.018	5.735	0.617	0.32		0.343	9.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		301	12.46	6.61	45.46	0.320	0	3.223		
Diena kopā:		986	30.31	29.66	145.12	1.225	8.750	11.484		
	<i>Trešdiena maijs</i> pirmdienā, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912		
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Gaļas pastēte	40	90	9.018	5.735	0.617	0.32		0.343	9.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		330	13.08	8.59	48.98	0.620	0	1.695		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.	
Zivju kotlete	100	187	16.831	7.937	11.852	0.11		0.585	4.	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462		
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9.	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9		
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		596	28.17	18.87	76.94	0.755	0.155	7.979		
Launags										
Mannā biezputra bez piena	100	130	2.408	1.508	26.402	0.1	0.1	0.022	1.	
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					

kopā:		210	2.68	1.63	45.32	0.100	4.100	0.816	
Diena kopā:		1137	43.93	29.09	171.23	1.475	4.255	10.490	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	170	213	4.394	4.403	38.862	0.17		1.836	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		306	6.07	4.57	59.49	0.170	0	2.276	

Pusdienas									
Borščs	170	87	2.774	4.717	8.242	0.68	0.34	2.766	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	90	119	9.471	7.554	2.802	0.36		0.879	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Īdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		433	17.18	16.70	51.09	1.320	0.740	9.521	

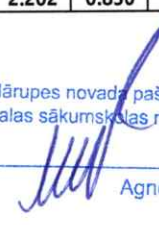
Launags									
Rauga pankūka	100	248	5.421	7.709	38.589		0.5	0.052	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		351	6.74	7.96	62.50	0	0.500	1.852	
Diena kopā:		1090	29.99	29.23	173.07	1.490	1.240	13.649	

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2.535	2.538	31.139	0.15	0.3	2.88	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		256	4.22	2.71	51.77	0.150	0.300	3.320	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Dārzeņu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	1.6		3.692	9.
Rīvēti baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		461	8.53	20.91	58.95	1.900	0.550	9.118	

Launags									
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Galas pastēte	40	90	9.018	5.735	0.617	0.152		0.343	9.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		336	13.36	6.21	54.06	0.152	0	3.023	
Diena kopā:		1053	26.10	29.83	164.77	2.202	0.850	15.461	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska