

Agnese Voicehovska

BD 3-6 PO

Launaqs



Cepti kartupeļi	100	128	2.6	4.247	19.24	0.1		2.73	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Galas pastēte	20	45	4.509	2.868	0.308	0.16		0.172	9.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		252	8.69	7.27	36.27	0.260	0	3.342	
Diena kopā:		965	22.84	29.59	147.50	2.644	0.940	12.801	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0.715	0.794	13.876	0.15		0.136	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		144	2.28	0.91	30.60	0.150	0	0.576	

Pusdienas									9.
Frikadeļu zupa	200	208	6.61	14.78	12.148	0.23		3.297	
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		555	20.30	26.46	57.03	0.740	0	8.740	

Launags									
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		262	3.48	1.80	56.14	0	0	3.248	
Diena kopā:		961	26.06	29.18	143.77	0.890	0	12.564	

piektdiena, 23.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.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Galas pastēte	30	68	6.764	4.301	0.463	0.24		0.257	9.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		310	10.88	7.00	48.33	0.390	0.300	3.577	

Pusdienas									4.
Zivju zupa mājas gaumē	200	167	15.619	8.135	7.841	1.6		1.876	
Plovs ar vistas gaļu	170	295	11.462	9.474	40.519	0.68		2.016	
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	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		581	29.53	20.26	67.99	2.332	0.192	5.930	

Launags									1.
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0.544	0.108	11.779		7.5	0.236	
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.			3.3	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				
kopā:		197	1.19	2.51	42.18	0	7.500	3.536	
Diena kopā:		1088	41.60	29.77	158.50	2.722	7.992	13.043	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska