



[Signature]
Agnese Voicēhovska

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdienā, 3.marts										
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.	
Risu 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.	
Cūkgalas gulašs	70	141	7.868	10.934	2.845	0.07		0.208		
Vāriti 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		
Risu 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		
Risu 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		
otrdiena, 4.marts										
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		
Risu 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 un maltas cūkgalas sautējums	150	213	9.796	15.308	8.95	0.15	0.03	3.546	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		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
kopā:		420	13.03	20.53	44.62	0.155	8.280	6.541		
Launags										
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88		
Galas 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:		952	29.78	29.73	137.33	1.225	8.780	12.306		
trešdiena, 5.marts										
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Galas 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										
Šķelto 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.	
Vāriti risi	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		
Risu 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, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	170	213	4.394	4.403	38.862	0.17		1.836	1.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.44	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		306	6.07	4.57	59.49	0.170	0	2.276	

Pusdiēnas									
Borščs	170	87	2.774	4.717	8.242	0.68	0.34	2.766	
Vistas gala ar dārzeņiem mērcē	90	119	9.471	7.554	2.802	0.36		0.879	
Vāriti 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	
Ūdens 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	246	6.041	7.829	37.089		0.5	0.052	1.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			1.8	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		349	7.36	8.08	61.00	0	0.500	1.852	
Diena kopā:		1088	30.61	29.35	171.57	1.490	1.240	13.649	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2.535	2.538	31.139	0.15	0.3	2.88	1.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.44	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		256	4.22	2.71	51.77	0.150	0.300	3.320	

Pusdiēnas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Dārzeņu risotto	180	221	3.792	9.632	30.035	0.72		3.323	9.
Rīvēti baltie redisi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zaļumu un eļļas mērcē	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		405	8.07	16.48	55.28	0.945	0.275	8.716	

Launags									
Musli	60	252	8.435	10.465	30.956		3.	3.511	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.			1.8	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				
kopā:		431	9.79	12.77	68.96	0	3.000	5.311	
Diena kopā:		1092	22.07	31.95	176.00	1.095	3.575	17.347	

Mārupes novada pašvaldības
Saias sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicēhovska