



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

	pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15			1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		281	5.56	4.05	54.92	0.150	0	2.060		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6			1.468	
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09			0.299	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
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:		503	18.26	21.96	57.17	0.970	0.400	6.419		
Launags										
Griķi ar dārzeņiem	120	118	2.638	2.918	20.297	0.194			2.268	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		252	4.72	3.38	49.42	0.194	0	6.008		
Diena kopā:		1036	28.54	29.39	161.51	1.314	0.400	14.487		
otrdiena, 18.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	
Gaļas 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:		311	11.36	7.14	48.33	0.390	0.300	3.385		
Pusdienas										
Dārzeņu sakņu sautējums	170	105	4.345	2.164	16.697	0.17			6.119	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68				0.5	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	15	2	0.225	0.03	0.33				0.15	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2				0.9	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003		
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5			0.21	
Zemeņu mērce	50	26	0.32	0.16	5.598		2.5		0.64	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		406	8.17	11.88	64.97	0.770	3.100	8.962		
Launags										
Banānu griķu pankūka	120	313	4.393	10.909	48.407	0.12			2.408	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		342	4.61	10.97	56.21	0.120	0	2.408		
Diena kopā:		1059	24.14	29.99	169.51	1.280	3.400	14.755		
trešdiena, 19.marts										
Brokastis										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034		1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		289	5.29	2.43	60.23	0.150	0.150	0.474		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15			2.346	4;9
Cepts vistas šķiņķītis	60	194	19.175	12.965	0.242	0.24			0.026	
Vārīti risi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1			0.462	
Sarkanā mērce	40	22	0.287	1.152	2.566	0.04	0.04	0.275		9.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		497	28.79	18.52	52.92	0.534	0.240	4.532		
Launags										
Rauga pankūka	100	246	6.041	7.829	37.089		0.5	0.052		1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					



Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		349	7.36	8.08	61.00	0	0.500	1.852	
Diena kopā:		1135	41.44	29.02	174.14	0.684	0.890	6.858	

ceturtdiena, 20.marts		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	
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		243	4.53	2.60	50.55	0.750	0	2.614		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15		2.328	
Cūkgalas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084			0.022	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2.051	0.111	15.006	0.1			2.233	9.
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26				0.9	
Paprika tirta sagriezta	10	2	0.12	0.03	0.29				0.36	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26				0.375	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465				0.218	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		503	19.96	25.24	47.65	0.339	0.400	6.877		
Launags										
Mannā biezputra bez piena	100	130	2.408	1.508	26.402	0.1	0.1		0.022	1.
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.122	28.373		6.		1.192	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		305	3.31	1.97	67.18	0.100	6.100	4.514		
Diena kopā:		1051	27.80	29.81	165.38	1.189	6.500	14.005		

piektdiena, 21.marts		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.
ļavārijums	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										
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8			7.451	9.
Maltas cūkgalas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1			0.332	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3		0.744	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		575	22.46	21.99	71.11	1.080	0.300	10.234		
Launags										
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	
Galas pastēte	30	68	6.764	4.301	0.463	0.24			0.257	9.
kopā:		211	9.04	5.22	31.06	0.390	0	0.833		
Diena kopā:		1042	35.71	29.91	153.93	1.620	0.600	14.387		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicēhoviča