



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicahovska
Agnese Voicahovska

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3			0.912	
levārijums	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:		254	4.16	2.87	52.26	0.300	0	1.352		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1			0.929	
Vāriti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1.841	7.611	5.195	0.24	1.2		3.155	11.
Risu 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:		543	18.57	23.96	63.00	0.610	1.200	8.856		
Launags										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15		0.034	1.
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:		280	5.26	2.45	57.45	0.150	0.650	0.602		
Diena kopā:		1078	27.99	29.28	172.71	1.060	1.850	10.810		
otrdiena, 25.marts										
Brokastis										
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75			1.974	
levārijums	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:		240	4.33	2.56	50.03	0.750	0	2.414		
Pusdienas										
Vistas galas un dārzeņu sautējums	150	113	9.437	4.469	7.847	0.15			3.572	9.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	25	3	0.375	0.05	0.55				0.25	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4			0.168	
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5		0.695	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		358	11.30	14.75	44.10	0.560	4.000	4.988		
Launags										
Rauga pankūka	150	368	9.062	11.743	55.634		0.75		0.078	1.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
kopā:		438	9.68	12.09	71.94	0	0.750	3.378		
Diena kopā:		1036	25.31	29.40	166.07	1.310	4.750	10.780		
trešdiena, 26.marts										
Brokastis										
Risu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.5			0.315	
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:		240	3.30	2.11	50.63	0.250	0.500	0.883		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	137	4.317	7.487	12.816	0.32			1.819	
Rīsi ar dārzeņiem	120	124	2.152	3.855	20.172	0.48			1.65	
Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105				0.08	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2				0.9	
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05				0.75	
Zaļumu un eļļas mērce	8	50	0.058	5.371	0.533	0.032	0.44		0.052	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		473	10.85	20.21	60.60	0.982	0.440	8.576		
Launags										



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	
Ģaļas 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	1.492	0.940	12.801	

ceturtdiena, 27.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	0.576	
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	208	6.61	14.78	12.148	0.23			3.297	9.
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 ķiplokiem 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	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	0	3.248	
Diena kopā:		961	26.06	29.18	143.77	0.890	0	0	12.564	

piektdiena, 28.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	
Ģaļas 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	0	3.577	
Pusdienas										
Zivju zupa mājas gaumē	200	167	15.619	8.135	7.841	1.			1.876	4.
Plovs ar vistas gaļu	170	295	11.462	9.474	40.519	0.68			2.016	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	40	1.012	2.559	3.141	0.08	0.12		2.066	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		583	29.71	20.33	68.46	1.360	0.120	0	6.398	
Launags										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0.544	0.108	11.779		7.5		0.236	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
kopā:		197	1.19	2.51	42.18	0	7.500	0	3.536	
Diena kopā:		1090	41.78	29.84	158.97	1.750	7.920	0	13.511	