



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

		pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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											
Skābenu zupa			150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Sautēta cukgala ar dārzeņiem tomātu mērcē			60	111	5.933	8.903	1.965	0.181		0.553	1.
Vārīti griķi			120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci			60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Risu galetes			20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu			150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:				510	18.96	23.43	54.76	0.511	0.060	5.487	
Launags											
Cepti kartupeļi			120	200	3.593	8.583	26.435	0.12		3.742	
Risu galetes			20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja			150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:				279	5.17	8.74	43.16	0.120	0	4.182	
Diena kopā:				1078	29.42	34.60	158.15	0.781	0.210	10.143	

		otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis											
Prosas biezputra bez piena			150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
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:				254	4.16	2.87	52.26	0.300	0	1.352	
Pusdienas											
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem			150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Maltas cukgala mērce			70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārīti griķi			120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Vārītas bietes			15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni			25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Jaunie kāposti			25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Eļļas citrona mērce			4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
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:				463	16.86	19.03	55.13	0.344	0.200	6.205	
Launags											
Banānu griķu pankūka			80	209	2.929	7.273	32.271	0.08		1.605	
Ievārījums			10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri			100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja			150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:				279	3.55	7.62	48.58	0.080	0	4.905	
Diena kopā:				996	24.57	29.52	155.96	0.724	0.200	12.462	

		trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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			200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:				281	5.56	4.07	54.92	0.150	0	2.060	
Pusdienas											
Biešu zupa ar kāpostiem			180	103	1.441	7.451	7.787	0.54	1.44	2.786	9.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem			90	154	4.857	8.422	14.418	0.914		2.046	
Rīsi ar dārzeņiem			100	103	1.793	3.212	16.81	0.46		1.375	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu			80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar ogām			150	3	0.06	0.03	0.412				
Risu galetes			20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:				493	11.14	23.12	59.70	1.994	1.600	7.629	
Launags											
Mannā biezputra bez piena			150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Zemeņu mērce			20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
Risu galetes			20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	



Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		285	5.32	2.48	58.57	0.150	1.150	0.730	
Diena kopā:		1060	22.02	29.67	173.19	2.294	2.750	10.419	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.75		0.315	
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	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		243	3.50	2.15	51.15	0.750	0.500	1.083	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	80	160	10.987	11.023	3.654	0.08		0.122	
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2.051	0.111	15.006	0.1		2.233	9.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Kokosriekstu piena pudīnš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		404	14.67	15.68	49.43	0.340	8.900	6.644	
Launags									
Banānu griķu pankūka	120	313	4.393	10.909	48.407	0.12		2.408	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		368	4.71	11.55	59.81	0.120	0	4.408	
Diena kopā:		1015	22.89	29.38	160.39	1.210	9.400	12.135	

piektdiena, 11.aprīlis	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	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		245	4.24	2.74	48.23	0.150	0.300	3.420	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Plov ar cukgaļu	220	443	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		640	23.74	25.53	77.85	1.180	0.550	6.790	
Launags									
Griķu zupa bez piena	150	96	1.2	1.29	19.89	0.15		0.48	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		229	3.26	1.71	49.01	0.150	0	4.220	
Diena kopā:		1114	31.23	29.97	175.09	1.480	0.850	14.430	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska
Agnese Voicēhovska