



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 PO

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15			1.62	1.
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:		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	
Vāriti 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, 15.aprīlis										
Brokastis										
Četrus 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	
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:		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	
Vāritas 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	
Zemenu 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	
levārijums	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, 16.aprīlis										
Brokastis										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15		0.034	1.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		250	4.51	2.37	51.87	0.150	0.150	0.254		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15			2.346	4;9
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07			0.109	
Vāriti risi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1			0.462	
Šarkanā mērce	60	33	0.431	1.729	3.85	0.06	0.06		0.413	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	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
kopā:		448	24.20	17.49	47.05	0.384	0.260	4.533		
Launags										
Rauga pankūka	120	298	6.505	9.25	46.307		0.6		0.062	1.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					



Zālu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		401	7.83	9.50	70.21	0	0.600	1.862	
Diena kopā:		1098	36.53	29.35	169.13	0.534	1.010	6.649	

ceturtdiena, 17.aprīlis	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	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zālu 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	
Cūkgālas 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.
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Paprika tīrta sagriezta	10	2	0.12	0.03	0.29			0.36	
Vāritas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Ellas 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	
Risu 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	
Zālu 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	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicelova