



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Manna 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									
Skabenu 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 ellas 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	
Udens 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 kartupeli	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	
trešdiena, 7.maijs									
Brokastis									
Prošas 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	
Ellas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
Udens 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	
ceturtdiena, 8.maijs									
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									
Riesu zupa ar kāpostiem	180	103	1.441	7.451	7.787	0.54	1.44	2.786	9.
Veģetāras kotletes ar zirņu miltiem	90	154	4.857	8.422	14.418	0.914		2.046	
Risi ar dārzeņiem	100	103	1.793	3.212	16.81	0.46		1.375	
Kinas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Udens 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									
Manna biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Zemenu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	



Zaļu 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	

piektdiena, 9.maijs	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	
Zaļu 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 kartupeli 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 pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
Ogu kiseli	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
Udens 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.	
Zaļu 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	

sestdiena, 10.maijs	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	
Zaļu 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	
Kinas 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 ellas 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	
Udens 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 Voicehovska