



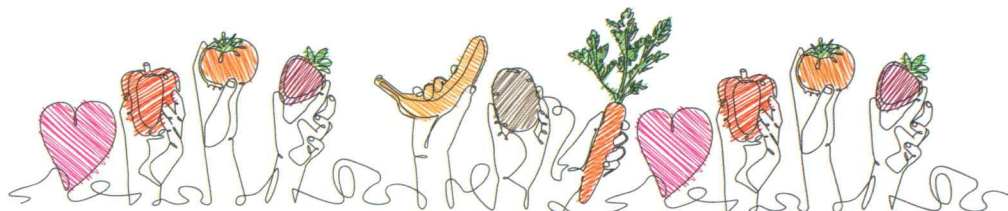
Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2 BG

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prošas biezputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		201	5.08	6.26	30.98	0.100	0.500	0.919	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	100	68	2.269	4.226	5.239	0.3	1.	1.329	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	50	95	5.556	6.97	2.588	0.1		0.222	7;9
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1.381	5.708	3.896	0.18	0.9	2.366	11.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		382	12.30	18.38	41.67	0.650	1.900	5.130	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		179	10.64	6.32	19.06	0	3.500	0.458	
Diena kopā:		762	28.01	30.96	91.71	0.750	5.900	6.507	
trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		197	4.51	6.76	28.80	0.120	1.100	0.600	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	100	82	2.881	5.543	4.963	0.2		1.824	7;9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	60	102	3.238	5.615	9.612	0.609		1.364	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		433	9.29	17.46	58.64	1.004	0.275	6.025	
Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	70	142	11.55	4.481	13.788		2.1		3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		163	11.83	6.51	14.06	0	2.100	0	
Diena kopā:		793	25.63	30.73	101.51	1.124	3.475	6.625	
ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu piena zupa	120	95	3.422	2.684	14.508	0.156	0.12	0.189	7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		192	6.72	7.93	23.01	0.156	0.120	0.409	
Pusdienas									
Frikadēlu zupa	100	104	3.305	7.39	6.074	0.115		1.648	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426	
Vārīti kartupeļi	80	60	1.696	0.085	12.55	0.08		1.781	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	



Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		341	12.53	16.07	35.20	0.455	0	5.449	

Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		255	6.54	8.47	38.02	0	0	1.290	
Diena kopā:		787	25.79	32.47	96.23	0.611	0.120	7.148	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		205	4.62	10.35	23.12	0.100	0.500	0.809	

Pusdienas									
Zivju zupa mājas gaume	100	84	7.81	4.068	3.921	0.8		0.938	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	100	174	6.743	5.573	23.835	0.4		1.186	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		346	16.34	13.23	39.11	1.252	0.192	3.942	

Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		244	6.24	8.55	35.46	0	0	2.370	
Diena kopā:		794	27.20	32.12	97.69	1.352	0.692	7.121	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska