



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

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 bez piena		150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārijums		10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu gaļetes		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 cukgala ar dārzeņiem		100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti 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.
Rīsu gaļetes		20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Udens 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	
Rīsu gaļetes		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	

	trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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 gaļetes		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	0.750	0.500	0.883	

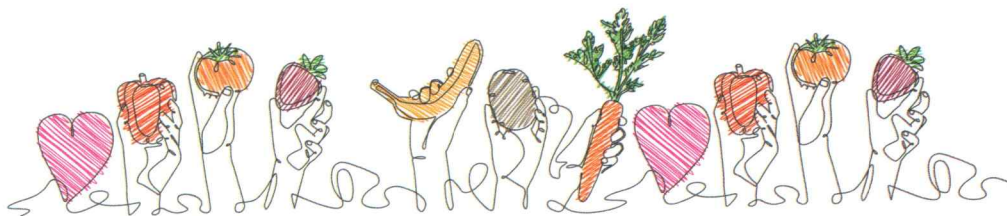
Pusdienas										
Dārzeņu zupa		150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem		80	137	4.317	7.487	12.816	0.812		1.819	
Rīsi ar dārzeņiem		120	124	2.152	3.855	20.172	0.552		1.65	
Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs		5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni		25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Jaunie kāposti		25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Zaļumu un eļļas mērce		8	50	0.058	5.371	0.533	0.12	0.44	0.052	
Rīsu gaļetes		20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Udens ar ogām		150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:			473	10.85	20.21	60.60	1.634	0.440	8.576	

Launags										
Cepti kartupeļi		100	128	2.6	4.247	19.24	0.1		2.73	
Rīsu gaļetes		20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Galas 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	2.644	0.940	12.801	

	ceturtdiena, 24.aprīlis	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 gaļetes		20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:			144	2.28	0.91	30.60	0.150	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 gaļetes		20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Udens ar brūklenēm		150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:			555	20.30	26.46	57.03	0.740	0	8.740	

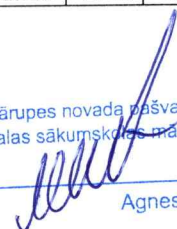
Launags										
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem		150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
Rīsu gaļetes		20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja		150	1	0.02	0.038	0.006				
Banāni		100	88	1.2	0.2	20.			1.8	



kopā:		262	3.48	1.80	56.14	0	0	3.248	
Diena kopā:		961	26.06	29.18	143.77	0.890	0	12.564	

piektdiena, 25.aprīlis	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	
Galas 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	3.577	
Pusdienas									
Zivju zupa mājas gaumē	200	167	15.619	8.135	7.841	1.6		1.876	4.
Plovs ar vistas gaļu	170	295	11.462	9.474	40.519	0.68		2.016	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		581	29.53	20.26	67.99	2.332	0.192	5.930	
Launags									
Ābolu brūklenu 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	3.536	
Diena kopā:		1088	41.60	29.77	158.50	2.722	7.992	13.043	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska