



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez piena, olas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 20.oktobris	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	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	3.94	2.53	45.85	0.750	0	2.304	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Cūkgāļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968	0.3		0.71	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		502	19.91	20.53	59.00	0.690	1.010	6.398	
Launags									
Rauga pankūka	80	199	4.337	6.167	30.871		0.4	0.041	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		300	5.64	6.38	54.77	0	0.400	1.841	
Diena kopā:		1023	29.48	29.44	159.62	1.440	1.410	10.543	
otrdiena, 21.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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				
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		272	5.02	2.44	56.41	0.150	0.150	0.464	
Pusdienas									
Harčo ar cūkgāļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Pupiņas dārzeņu mērcē	180	216	9.81	8.468	25.704	1.908		9.246	9.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.154	0.3	0.2	2.643	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		661	25.30	25.62	82.53	3.140	0.950	13.192	
Launags									
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.2		0.21	
Zemeņu mērce	50	26	0.4	0.2	5.245		2.5	0.8	
Sagriežts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		168	2.13	1.72	35.41	0.200	2.500	1.210	
Diena kopā:		1101	32.45	29.78	174.35	3.490	3.600	14.866	
trešdiena, 22.oktobris	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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		261	5.17	4.02	50.74	0.150	0	1.950	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	110	221	15.107	15.156	5.024	0.11		0.168	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		475	19.67	16.83	59.37	0.370	4.000	3.402	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	255	5.2	8.494	38.48	0.2		5.46	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		263	5.52	8.63	39.39	0.200	0	5.710	



Diena kopā:	999	30.36	29.48	149.49	0.720	4.000	11.062	
-------------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--

ceturtdiena, 23.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
kopā:		148	2.24	1.19	31.40	0.200	0	0.612	

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgalu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Kartupeļu maltās cūkgajas sautējums	200	306	14.105	16.308	25.119	0.8		3.822	9.
Baito redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.639	3.383	1.81	0.06	0.12	1.23	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		513	20.38	25.63	48.97	1.202	0.120	8.994	

Launags

Ābolu pankūka bez miltiem, piena	80	201	1.206	6.904	38.558		4.	0.616	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		257	1.73	7.24	50.96	0	4.000	3.916	
Diena kopā:		919	24.35	34.06	131.34	1.402	4.120	13.522	

piektdiena, 24.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

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				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		269	4.90	2.40	56.05	0.150	0.150	0.364	

Pusdienas

Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		417	17.57	12.94	55.87	1.400	0	5.293	

Launags

Kartupeļu pankūka	100	225	2.88	14.144	21.312	0.2		3.024	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		285	4.07	14.27	33.86	0.200	0	3.354	
Diena kopā:		971	26.54	29.61	145.78	1.750	0.150	9.011	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska