



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	trešdiena, 25.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Griķu mannas putra	120	77	3,331	1,578	12,3	0,12	0,84	0,367	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:		188	4,65	5,83	28,97	0,120	0,840	0,697		

Pusdienas										
Pupiņu zupa	120	85	3,525	4,654	7,274	0,274		2,89	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaļas stroganovs	60	87	6,559	6,213	1,293	0,06		0,139		
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845		
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0,71	1,598	1,458	0,05	0,25	0,62		
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:		353	14,13	13,99	42,36	0,464	0,250	4,968		

Launags										
Makaronu piena zupa (B.G)	120	95	3,422	2,684	14,508	0,156	0,12	0,189	7,	
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
kopā:		191	4,62	6,90	27,27	0,156	0,120	0,519		
Diena kopā:		732	23,40	26,72	98,60	0,740	1,210	6,184		

	ceturtdiena, 26.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	80	118	8,429	8,136	1,965	0,08		0,021	3;7	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2		
Rīsu galetes	15	59	1,17	0,09	12,54			0,33		
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		212	9,88	11,64	15,41	0,080	0	0,551		

Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	120	76	0,875	6,124	4,542	0,12		1,787		
Kartupeļu plācenītis ar zirņu miltiem	100	198	3,935	9,561	23,444	0,182		2,121		
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174		
kopā:		342	6,03	21,32	30,98	0,452	0,100	5,404		

Launags										
Rīsu putra	80	76	2,416	1,672	12,731	0,08	0,4	0,168	7,	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Bumbieri	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98		
kopā:		208	3,04	1,95	43,82	0,080	5,400	3,141		
Diena kopā:		762	18,95	34,91	90,20	0,612	5,500	9,096		

	piektdiena, 27.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Griķu mannas putra	120	77	3,331	1,578	12,3	0,12	0,84	0,367	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:		188	4,65	5,83	28,97	0,120	0,840	0,697		

Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete bez olas	50	100	6,867	6,889	2,284	0,05		0,076		
Vārīti rīsi	70	79	1,571	0,139	17,949	0,07		0,323		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29		
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075		
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,	
Jogurta krēms	30	66	1,298	4,502	4,958		2,7		7,	
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024		
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
kopā:		330	11,24	15,04	36,27	0,135	6,715	2,513		

Launags										
Cepti kartupeļi	100	128	2,6	4,247	19,24	0,1		2,73		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Kefirs	120	58	3,6	2,4	5,4				7,
kopā:		238	6,64	9,01	31,75	0,100	0	3,930	
Diena kopā:		755	22,53	29,88	96,99	0,355	7,555	7,140	