



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	trešdiena, 25.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārsļu putra	120	105	4,608	2,198	15,732	0,12	0,24	2,304	1,7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		198	6,57	6,77	26,95	0,120	0,240	3,174		

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	134	7,259	10,404	2,93	0,183		0,142	1,7	
Varīti 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		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		
kopā:		393	15,38	18,37	41,50	0,587	0,250	5,741		

Launags										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0,544	0,108	11,779		7,5	0,236	1,	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
kopā:		201	7,19	7,64	25,84	0	7,500	1,106		
Diena kopā:		792	29,14	32,78	94,30	0,707	7,990	10,021		

	ceturtdiena, 26.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	60	88	6,321	6,102	1,474	0,06		0,016	3;7	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2		
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		191	8,71	11,62	11,84	0,060	0	1,076		

Pusdienas										
Dārzenų biezēnzupa	120	76	0,875	6,124	4,542	0,12		1,787		
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,	
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12,976	2,887	16,833	1,036		0,831	1;3;7	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				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:		339	16,11	17,05	29,77	1,316	0,100	4,494		

Launags										
Risu 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:		738	27,85	30,63	85,43	1,456	5,500	8,711		

	piektdiena, 27.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,804	14,54	0,12	0,12	0,016	1;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005					
kopā:		196	6,08	6,25	28,71	0,120	0,120	1,116		

Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	6,715	10,052	3,53	0,05		0,199	1;3	
Varīti risi	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:		362	11,09	18,21	37,52	0,135	6,715	2,636		

Launags										
Cepti kartupeļi	100	128	2,6	4,247	19,24	0,1		2,73		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Kefīrs	120	58	3,6	2,4	5,4				7,
kopā:		238	6,64	9,01	31,75	0,100	0	3,930	
Diena kopā:		796	23,82	33,46	97,97	0,355	6,835	7,682	