



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 BG

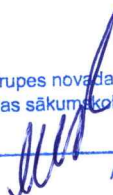
	pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Ol bal tumvi elas	Tauki	Ogļ hid rāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi el as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	120	108	4.511	2.405	17.176	0.12	0.6	0.707	7.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		208	5.36	9.10	25.89	0.120	0.600	0.927		
Pusdienas										
Pupinu zupa	100	71	2.938	3.878	6.062	0.228		2.408	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cukgalas gulašs	50	101	5.62	7.81	2.032	0.05		0.148		
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
kopā:		365	12.51	16.37	41.61	0.548	0.900	5.457		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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:		155	8.72	5.93	16.80	0	2.500	0.220		
Diena kopā:		728	26.59	31.39	84.30	0.668	4.000	6.604		
	otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Ol bal tumvi elas	Tauki	Ogļ hid rāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi el as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		191	4.54	5.08	31.49	0.120	0.600	0.472		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	100	39	1.27	2.173	3.564	0.1		2.067	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Pasta ar sieru	100	192	6.247	9.064	21.288	0.472		0.483	7,9	
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6		
Zaļumu un eļļas mērce	3	19	0.022	2.014	0.2	0.045	0.165	0.019		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		315	9.21	14.42	36.27	0.617	0.165	4.573		
Launags										
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9		
kopā:		279	8.14	9.47	40.27	0	0	1.290		
Diena kopā:		784	21.89	28.98	108.03	0.737	0.765	6.335		
	trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Ol bal tumvi elas	Tauki	Ogļ hid rāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi el as	Alerģēni
Brokastis										
Makaronu piena zupa	100	80	3.422	2.684	14.508	0.156	0.12	0.189	7.	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
kopā:		181	4.69	4.37	20.46	0.120	1.200	1.206		
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	50	115	10.872	7.157	1.034	0.05		0.078		
Kartupelu biezputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.08		1.68	7.	
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0.598	1.779	1.907	0.038	0.137	1.141		
Putots saldaiss biezpiens	40	43	6.396	0.266	3.732		2.		7.	
Zemēnu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024		
Ogu augļu dzēriens	100	41			11.288					

Frīstar



kopā:		334	21.83	10.43	47.10	0.168	6.137	4.748	
Launags									
Bezglutēna kūkss	60	241	1.764	13.38	28.8				3.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		275	2.08	13.59	36.25	0	0	1.980	
Diena kopā:		790	28.60	28.39	103.80	0.288	7.337	7.934	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska