

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

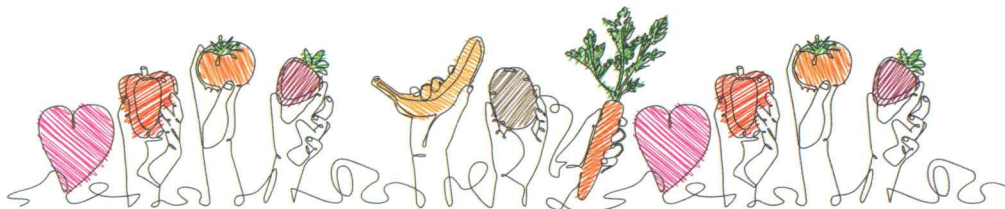
Agnese Voicehovska

pirmdiena, 28.aprīlis		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		244	4.60	2.84	47.87	0.150	0.300	3.128		
Pusdienas										
Pupinu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Cukgalašs	70	141	7.868	10.934	2.845	0.07		0.208		
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		482	17.14	20.55	56.15	0.692	0.900	7.047		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86	0.15		4.095		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		271	5.48	6.53	45.59	0.150	0	4.535		
Diena kopā:		996	27.22	29.92	149.60	0.992	1.200	14.710		

otrdiena, 29.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.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		256	4.22	2.71	51.77	0.150	0.300	3.320		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.	
Daržu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	1.6		3.692	9.	
Rīvēti 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	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Udens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		461	8.53	20.91	58.95	1.900	0.550	9.118		
Launags										
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88		
Galas pastete	40	90	9.018	5.735	0.617	0.152		0.343	9.	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		336	13.36	6.21	54.06	0.152	0	3.023		
Diena kopā:		1053	26.10	29.83	164.77	2.202	0.850	15.461		

trešdiena, 30.aprīlis		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Risu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315		
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		248	3.34	2.09	53.41	0.30	0.00	0.76		
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109		
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9.	
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826		
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168		
Zemenu mērce	40	21	0.257	0.128	4.402		2.	0.531		
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		451	20.45	17.75	50.26	0.49	2.30	5.82		
Launags										
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					

Frīstar



Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		424	9.83	12.74	66.85	0.00	0.75	3.37	
Diena kopā:		1124	33.62	32.58	170.52	0.79	3.05	9.95	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska