

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	100	91	3.328	1.496	16.081	0.1	0.5	0.224	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:		201	4.64	5.75	32.75	0.100	0.500	0.554	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4.326	4.54	3.17	0.12		1.647	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		378	16.59	19.33	34.45	0.430	0.500	4.645	

Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	120	95	3.422	2.684	14.508	0.156		0.189	7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		172	4.23	6.87	23.09	0.156	0	0.409	
Diena kopā:		752	25.47	31.95	90.28	0.686	1.000	5.608	

otrdienā, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	120	113	4.512	2.227	18.858	0.12	0.6	0.614	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
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:		247	5.76	10.60	31.84	0.120	0.600	0.944	

Pusdienas									
Skābeni zupa bez putrainiem	100	89	5.117	6.264	3.123	0.1		0.874	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	100	170	6.502	7.582	18.807	0.16		1.098	
Biešu - burkānu salāti	50	23	0.675	0.565	3.66	0.1		1.415	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
kopā:		353	13.64	15.53	38.60	0.360	0	3.717	

Launags									
Kartupeļu biežpiena plācenītis, bez glutēna	60	106	3.823	4.06	13.346	0.089	1.2	0.908	3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		148	4.19	4.25	23.45	0.089	1.200	2.558	
Diena kopā:		748	23.59	30.37	93.89	0.569	1.800	7.219	

trešdienā, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3.994	1.795	19.297	0.12	0.6	0.269	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:		200	4.92	6.02	31.78	0.120	0.600	0.489	

Pusdienas									
Boršs	120	61	1.958	3.33	5.818	0.48	0.24	1.952	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				

Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		368	15.34	16.93	37.07	0.680	0.240	6.078	
Launags									
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		164	4.00	7.11	20.21	0	0	2.310	
Diena kopā:		732	24.26	30.06	89.06	0.800	0.840	8.877	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		165	11.83	5.76	15.61	0	0	0.530	
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	120	144	5.108	5.173	19.003	0.456		4.748	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0.621	1.236	1.268	0.001	0.062	0.605	
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		347	6.70	15.98	43.32	0.457	6.762	6.147	
Launags									
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.			3.	3.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		276	7.40	3.10	52.75	0	0	3.900	
Diena kopā:		787	25.93	24.83	111.68	0.457	6.762	10.577	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	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:		175	5.20	6.28	25.14	0.120	0.120	1.461	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2.854	2.164	2.75	0.4		1.082	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	100	204	7.712	8.29	24.61	0.4		1.196	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		345	12.43	15.63	38.11	0.800	0	3.263	
Launags									
Bezglutēna cepums	30	139	1.14	5.37	21.27			0.39	
Jogurta un zemeņu kokteilis	120	90	3.61	1.973	14.066		4.8	0.499	7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		261	5.05	7.52	42.78	0	4.800	2.869	
Diena kopā:		782	22.68	29.43	106.02	0.920	4.920	7.593	
sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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:		160	5.19	4.63	25.05	0.120	0.120	1.461	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	120	48	1.733	2.111	5.447	0.12	0.396	1.826	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.



Cūkgalas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	40	17	0.568	1.278	1.166	0.04	0.2	0.496	
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:		336	13.08	15.53	35.76	0.440	0.596	3.539	

Launags

Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.			3.	3.
Piens	200	96	6.4	4.	9.			7.	
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		300	9.00	4.10	55.00	0	0	3.900	
Diena kopā:		796	27.27	24.26	115.80	0.560	0.716	8.900	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicehovska