



Mārupes novads ir veselīgs
Salas sāksim ēst mūsu bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 2.marts	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					
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				7.	
kopā:		200	4.92	6.02	31.78	0.120	0.600	0.489		
Pusdienas										
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	120	74	1.541	3.767	8.504	0.36	1.2	2.128	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Malas cūkgāļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266		
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277		
Īdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
kopā:		417	11.76	18.81	48.85	0.600	1.380	4.560		

Pusdienas			200	4.92	6.02	31.78	0.120	0.600	0.489	
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		120	74	1.541	3.767	8.504	0.36	1.2	2.128	9.
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce		80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti bezglutēna makaroni		100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu		60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Īdens ar apelsīniem		120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Rīsu galetes		10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:			417	11.76	18.81	48.85	0.600	1.380	4.560	
Launags										
Biezpiena masa		50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ievārījums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Āboli		60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zaļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:			125	8.19	2.11	18.96	0	2.500	1.200	
Diena kopā:			742	24.88	26.94	99.60	0.720	4.480	6.249	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2			0.013	3;7
Zaļie zirņi konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72					
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:		152	6.42	8.57	11.47	0.200	0		0.233	
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	120	54	1.688	3.538	3.716	0.12	2.4		1.213	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6.375	7.12	1.755	0.24			0.342	7.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1			0.462	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.639	3.383	1.81	0.06	0.12		1.23	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Īdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		357	11.90	15.34	41.61	0.520	2.520		3.467	

Pusdienas		152		6.42		8.57		11.47		0.200		0		0.233	
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu		120	54	1.688		3.538		3.716		0.12		2.4		1.213	
Krējums skābs		5	10	0.13		1.		0.135						7.	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē		60	98	6.375		7.12		1.755		0.24				0.342	
Vārīti rīsi		100	113	2.244		0.198		25.641		0.1				0.462	
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu		60	40	0.639		3.383		1.81		0.06		0.12		1.23	
Rīsu galetes		10	39	0.78		0.06		8.36						0.22	
Īdens ar citronu		120	2	0.042		0.036		0.192							
kopā:			357	11.90		15.34		41.61		0.520		2.520		3.467	
Launags															
Rīsu galetes		20	78	1.56		0.12		16.72						0.44	
Sviests		7	52	0.042		5.775		0.308						7.	
Siers		20	68	4.96		5.36								7.	
Banāni		60	53	0.72		0.12		12.						1.08	
Zāļu tēja		120	1	0.016		0.031		0.005							
kopā:			252	7.30		11.41		29.03		0		0		1.520	
Diena kopā:			761	25.62		35.31		82.11		0.720		2.520		5.220	

	trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biežputra	120	136	6.23	2.507	23.352	0.12			2.775	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:		227	7.16	6.73	35.84	0.120	0		2.995	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4.544	4.348	7.443	0.1			0.628	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Zivju kotlete	50	118	8.824	6.228	6.803	0.005			0.396	4.
Vārīti kartupeļi	110	82	2.332	0.117	17.257	0.11			2.449	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	

Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
kopā:		397	18.30	15.95	43.84	0.215	0	6.218	

Launags

Piena zupa ar risiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		148	4.03	5.91	19.62	0.120	1.200	0.329	
Diena kopā:		772	29.49	28.60	99.30	0.455	1.200	9.542	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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.
Risu 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:		190	5.34	6.44	27.44	0.120	0.600	0.834	

Pusdienas

Biešu zupa ar pupiņām	120	62	2.556	2.637	7.02	0.384		2.887	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vāriti bezglutēna makaroni	80	116	1.204	1.964	23.24	0.08		0.42	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Baltie redisi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		312	10.03	15.10	33.47	0.464	0	5.067	

Launags

Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.			3.	3.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Mandarīni	60	28	0.42	0.18	6.06			1.02	
kopā:		260	7.22	3.18	48.81	0	0	4.020	
Diena kopā:		761	22.59	24.72	109.72	0.584	0.600	9.921	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	100	113	5.192	2.089	19.46	0.1		2.312	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Risu 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:		205	6.12	6.32	31.95	0.100	0	2.532	

Pusdienas

Vistas gaļa karija mērcē	60	91	5.881	6.627	1.683	0.06		0.227	
Vāriti risi	80	91	1.795	0.158	20.513	0.08		0.37	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Saldā biezpiena masa	40	57	4.366	2.901	3.177		2.		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.64	0.32	8.392		4.	1.28	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		322	13.81	12.93	36.93	0.200	6.120	2.757	

Launags

Cepti kartupeļi	80	105	2.08	3.704	15.392	0.08		2.184	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Kefirs	120	58	3.6	2.4	5.4				7.
kopā:		235	6.38	10.46	28.17	0.080	0	3.384	
Diena kopā:		762	26.31	29.71	97.05	0.380	6.120	8.673	