

Nedēļas ēdienkarte

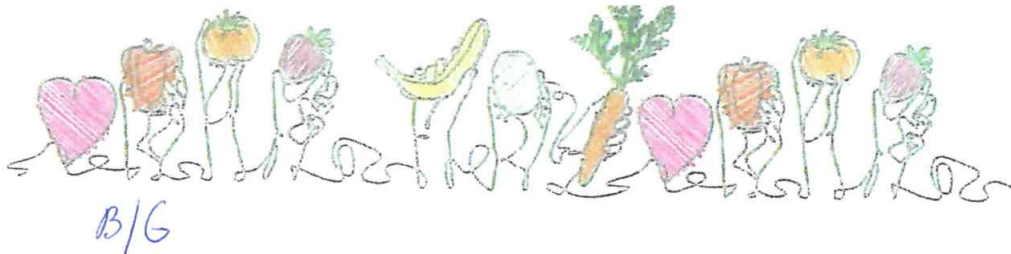
Grupa

BD 1-2 Bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 11.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Griķu mannas putra	120	77	3.331	1.578	12.3	0.12	0.84	0.367	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:		188	4.65	5.83	28.97	0.120	0.840	0.697		
Pusdienas										
Pupuņu zupa	120	85	3.525	4.654	7.274	0.274		2.89	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļas strogonovs	60	87	6.559	6.213	1.293	0.06		0.139		
Vārīti 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		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		353	14.13	13.99	42.36	0.464	0.250	4.968		
Launags										
Makaronu piena zupa	120	95	3.422	2.684	14.508	0.156	0.12	0.189	7.	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		191	4.62	6.90	27.27	0.156	0.120	0.519		
Diena kopā:		732	23.40	26.72	98.60	0.740	1.210	6.184		
	otrdienā, 12.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3;7	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		212	9.88	11.64	15.41	0.080	0	0.551		
Pusdienas										
Dārzenu biezenzupa	120	76	0.875	6.124	4.542	0.12		1.787		
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				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:		315	7.49	21.11	23.55	1.285	0.100	5.557		
Launags										
Rīsu 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:		734	20.41	34.71	82.77	1.445	5.500	9.249		
	trešdienā, 13.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Griķu mannas putra	120	77	3.331	1.578	12.3	0.12	0.84	0.367	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:		188	4.65	5.83	28.97	0.120	0.840	0.697		
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete bez olas	50	100	6.867	6.889	2.284	0.05		0.076		
Vārīti rīsi	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:		330	11.24	15.04	36.27	0.135	6.715	2.513		
Launags										
Cepti kartupeļi	100	128	2.6	4.247	19.24	0.1		2.73		

Frīstar



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:		755	22.53	29.88	96.99	0.355	7.555	7.140	

ceturtdiena, 14.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu piena zupa	120	95	3.422	2.684	14.508	0.156	0.12	0.189	7.
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.
kopā:		225	7.10	9.58	27.27	0.156	0.120	0.519	

Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	120	85	5.631	5.167	3.874	0.151	0.12	1.37	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	100	174	6.743	5.573	23.835	0.4		1.186	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0.632	1.599	1.963	0.05	0.075	1.291	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		354	14.35	13.45	42.68	0.601	0.195	4.177	

Launags									
Plānā pankūka bez glutēna, piena	60	149	0.287	3.458	29.093	0.24	1.2	0.336	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	60	26	0.494	0.062	5.5			1.174	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		189	0.90	3.56	38.50	0.240	1.200	1.510	
Diena kopā:		769	22.35	26.59	108.44	0.997	1.515	6.206	

piektdiena, 15.augusts	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									
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.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	50	72	4.2	5.231	2.036	0.15		0.432	
Vārīti bezglutēna makaroni	70	102	1.054	1.718	20.335	0.07		0.368	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Gurķi	10	1	0.06	0.02	0.18			0.05	
Jogurta mērce	15	13	0.58	0.646	1.279	0.015	0.075	0.012	7.
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		308	10.39	10.97	40.67	0.635	0.075	3.094	

Launags									
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.
Bezglutēna un bezlaktozes cepums	20	96	1.12	4.64	12.26			0.44	3.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		258	12.75	10.36	27.35	0	0	0.770	
Diena kopā:		767	27.79	27.07	100.76	0.735	0.575	4.418	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska