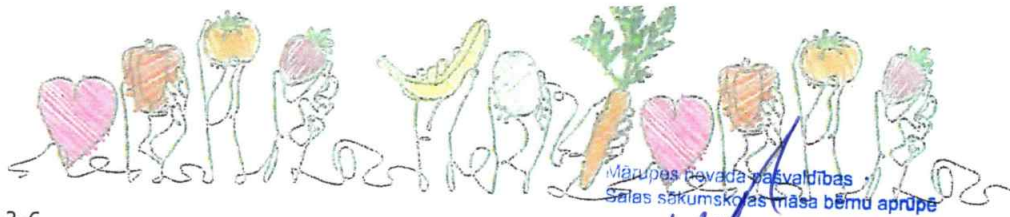


Ned Grupa

BD 3-6



Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 11.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		224	7.73	7.33	30.89	0.150	0.300	3.750	

Pusdienas

Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	60	134	7.259	10.404	2.93	0.183		0.142	1;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		464	17.41	20.07	53.32	0.705	0.300	7.045	

Launags

Ābolu brūkleņu uzpūtenis	60	61	0.652	0.129	14.135		9.	0.283	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		211	7.30	7.66	28.20	0	9.000	1.153	
Diena kopā:		899	32.44	35.05	112.40	0.855	9.600	11.948	

otrdiena, 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	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		222	10.88	13.68	12.51	0.080	0	1.131	

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	150	95	1.094	7.654	5.678	0.15		2.234	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19.464	4.331	25.249	1.555		1.247	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		437	22.96	20.36	39.83	1.895	0.120	5.665	

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	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		230	3.24	2.07	48.78	0.080	5.400	4.461	
Diena kopā:		889	37.07	36.11	101.12	2.055	5.520	11.257	

trešdiena, 13.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.

Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		219	7.14	6.71	32.34	0.150	0.150	1.120	

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	6.715	10.052	3.53	0.05		0.199	1;3
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	10	2	0.25	0.03	0.23			0.29	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	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	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		432	12.44	19.37	50.88	0.190	6.720	3.074	

Launags

Cepti kartupeļi	120	153	3.12	5.097	23.088	0.12		3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		299	8.18	10.70	41.51	0.120	0	5.276	
Diena kopā:		950	27.76	36.78	124.72	0.460	6.870	9.470	

ceturtdiena, 14.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
kopā:		200	7.94	9.24	21.34	0.150	1.500	0.952	

Pusdienas

Biešu zupa ar frikadelēm	150	106	7.039	6.459	4.842	0.189	0.15	1.713	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Grubotto ar vistas gaļu	150	204	10.281	10.31	17.272	0.225		3.306	1;9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un	60	30	0.759	1.919	2.356	0.06	0.09	1.55	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		404	19.99	20.00	35.06	0.474	0.240	7.669	

Launags

Kefīra pankūka	80	290	8.993	12.355	34.931	0.24	7.04	0.036	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai	100	43	0.824	0.103	9.167			1.957	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		347	9.94	12.51	48.00	0.240	7.040	1.993	
Diena kopā:		952	37.87	41.74	104.40	0.864	8.780	10.614	

piektdiena, 15.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

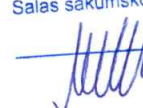
Brokastis

Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		240	6.86	6.70	38.29	0.150	0.750	1.436	

Pusdienas

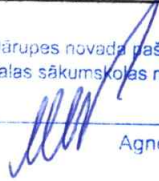
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	60	86	5.04	6.277	2.443	0.18		0.519	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

 Agnese Voicehovska

Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Gurķi	10	1	0.06	0.02	0.18			0.05	
Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02	0.1	0.016	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		441	13.02	14.91	56.57	1.200	0.100	6.188	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		301	18.06	10.94	31.54	0	0	0.870	
Diena kopā:		982	37.94	32.54	126.39	1.350	0.850	8.494	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska