



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2 Bezglutēna

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 25.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		205	5.30	4.40	35.87	0.120	0.600	0.599		
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	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9	
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	58	1.151	4.757	3.247	0.15	0.75	1.972	11.	
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:		412	16.35	20.53	39.99	0.480	0.750	5.142		
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.	
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		184	4.42	7.05	24.77	0	0	1.410		
Diena kopā:		800	26.06	31.97	100.62	0.600	1.350	7.151		

otrdiena, 26.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu putra	100	113	4.078	1.845	20.082	0.2	0.2	0.73	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.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		249	5.44	10.26	33.43	0.200	0.200	1.160		
Pusdienas										
Skābeņu 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 cūkgaļu un dārzeņiem	100	179	6.502	8.582	18.807	0.16		1.098		
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
kopā:		386	13.59	19.80	37.46	0.310	0.150	3.878		
Launags										
Biezpiena plācenītis bez glutēna	60	122	9.9	3.841	11.818		1.8		3;7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		162	10.15	4.24	20.61	0	1.800	1.200		
Diena kopā:		797	29.18	34.30	91.50	0.510	2.150	6.238		

trešdiena, 27.augusts		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		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:			194	5.59	6.31	29.32	0.120	0.120	1.571	
Pusdienas										
Borščs		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		60	87	6.559	6.213	1.293	0.06		0.139	
Vārīti kartupeļi		100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Burkāni		20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	

Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02	0.1	0.016	7.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54				
kopā:		323	13.45	11.75	39.17	0.660	0.340	5.918	
Launags									
Kartupeļu pankūka	60	135	1.728	8.486	12.787	0.12		1.814	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44				
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005			1.98	
kopā:		209	2.56	12.70	20.77	0.120	0	3.794	
Diena kopā:		726	21.61	30.75	89.26	0.900	0.460	11.283	

ceturtdiena, 28.augusts										
Brokastis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7.	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					
kopā:		168	4.42	5.94	23.80	0.120	1.200	0.439	7.	
Pusdienas										
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274		
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562		
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		431	7.62	24.16	45.13	1.045	7.580	3.829		
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	4	30	0.024	3.3	0.176				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		157	11.83	4.93	15.56	0	0	0.530		
Diena kopā:		757	23.87	35.04	84.49	1.165	8.780	4.798		

piektdiena, 29.augusts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					7.
kopā:		194	5.59	6.31	29.32	0.120	0.120	1.571		
Pusdienas										
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar cūkgaļu	120	242	9.197	9.943	28.879	0.48		1.423		
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		
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
kopā:		413	14.88	17.91	47.24	0.980	0.020	3.997		
Launags										
Makaronu piena zupa	100	80	2.852	2.236	12.09	0.13	0.1	0.158	7.	
Rīsu galetes	15	59	1.17	0.09	12.54			0.33		
Persiki vai nektarīni vai aprikozes vai plūmes	60	26	0.494	0.062	5.5			1.174		
kopā:		164	4.52	2.39	30.13	0.130	0.100	1.662		
Diena kopā:		771	24.99	26.60	106.68	1.230	0.240	7.230		