

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmskola un no 1.-9.klasei)

Pusdienas

	Svars	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 22.aprīlis										
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.9867	0.2102	2.4003	0.0003	0	1.2432		
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1	
Balto redīsu un gurķu salāti	80	34	0.9592	2.5112	1.7872	0	0	0.7904	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218		
Piens /skola programma/	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7	
Kopā:		625.416	15.629	23.462	77.445	0.001	0.001	7.115		
otrdiena, 23.aprīlis										
Svaigu kāpostu zupa	130	95	1.963	7.5195	4.6904	0.0001	0	2.0624		
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.7959	14.9143	43.3183	0.0007	0	2.1346		
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0		
Kopā:		649.502	23.119	29.79	71.263	0.001	0.	7.197		
trešdiena, 24.aprīlis										
Vistas gaļas kotlete mājas gaļai	60	160	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Ābolu sulas, banānu un jog.kr	150	105	4.128	2.121	17.2845	0	0.0075	0.5265	7	
Piens /skola programma/	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7	
Kopā:		574.195	22.713	23.859	65.101	0.001	0.008	8.526		
ceturtdiena, 25.aprīlis										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1;3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992		
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584		
Kāpostu salāti ar burkāniem	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Kopā:		554.758	22.528	22.17	65.388	0.	0.001	6.972		
piekdiena, 26.aprīlis										
Biešu zupa ar kartupeļiem un	150	74	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgaļas veltnītis tomātu mēr	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068		
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķie	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Piens /skola programma/	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7	
Kopā:		548.576	22.96	25.294	55.2	0.001	0.004	9.281		

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 Reģistrācijas Nr. LV40003556833
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
 LV31UNLA005000081510


 Olga Boboviča

Jepazīnos:
 m/m Silog
