

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV1000, Latvija
AS SEB banka SWIFT UNLALV2X
LV3711110000000481510

	Enerģēti skā		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)							
pirmdiena, 15.aprīlis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.3896	0.0002	0.0002	1.62	1;7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		334.484	11.99	9.932	49.772	0.	0.002	3.42	
otrdiena, 16.aprīlis									
Karstmaize ar sieru	60	224	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3;7
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		211.512	15.847	6.337	22.42	0	0.013	0.299	
trešdiena, 17.aprīlis									
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.7376	0.0002	0.0002	2.444	7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		333.272	10.74	12.56	45.87	0.	0.002	3.684	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
"Vārīta desa" Zaļā dakš	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		363.859	19.551	21.111	23.452	0.	0.002	1.96	
piektdiena, 19.aprīlis									
Prosas biežputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.0002	0.001	1.178	7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		308.897	9.886	8.546	48.88	0.	0.006	3.187	

Olga Boboviča

Jepazīnos:
m/n Silog
Šnars

