

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

## Brokastis

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>pirmdiena, 29.aprīlis</b>									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.1192	0.0002	0.0004	3.584	1;7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>344.467</b>	<b>11.672</b>	<b>18.417</b>	<b>53.452</b>	<b>0.</b>	<b>0.003</b>	<b>5.384</b>	
<b>otrdiena, 30.aprīlis</b>									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.0002	0.001	0.42	7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>322.266</b>	<b>10.902</b>	<b>8.352</b>	<b>50.697</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>1.28</b>	
<b>trešdiena, 1.maijs</b>									
<b>BRĪVDIENA</b>									
<b>ceturtdiena, 2.maijs</b>									
Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0	3
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Sviests	1	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>359.801</b>	<b>19.605</b>	<b>21.448</b>	<b>22.159</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>2.134</b>	
<b>piektdiena, 3.maijs</b>									
Mannā biežpulva	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
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
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	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>272.076</b>	<b>9.078</b>	<b>7.481</b>	<b>41.894</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>2.354</b>	

Olga Boboviča

Jepazīnos:  
m/m Silog  
Ināra

IA "Baltic Restaurants Latvija"  
Reģ. Nr. LV40003556833  
Elvārcelļa iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija  
SEB banka, SWIFT UNLALV2X  
73100100000000481510

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

SIA "Baltic Restaurants L.  
 Reģ. Nr. LV40003556833  
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, L.  
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV22  
 LV31UNLA 0050 0004 8151G

	Svar: (kg)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Šķiedrvi		Alerģ.
							Cukurs	elas	
<b>pirmdiena, 29.aprīlis</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
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
<b>Kopā:</b>		<b>633.185</b>	<b>25.344</b>	<b>24.383</b>	<b>76.983</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.176</b>	
<b>otrdiena, 30.aprīlis</b>									
Škelto zirņu zupa	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārz.	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	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	
<b>Kopā:</b>		<b>669.72</b>	<b>24.458</b>	<b>27.886</b>	<b>72.361</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>7.188</b>	
<b>trešdiena, 1.maijs</b>									

## BRĪVDIENA

<b>ceturtdiena, 2.maijs</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	1
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biežputra	180	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Svaigu dārzeņu un Ķīnas kāpostu salāt	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>618.97</b>	<b>17.766</b>	<b>26.892</b>	<b>75.033</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>9.123</b>	<b>9</b>
<b>piektdiena, 3.maijs</b>									
Cūkgaļas cepetis	50	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Vārīti kartupeļi	200	744	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Biezpiena masa ar svaigām ogām	60	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Ābolu sulas dzēriens	200	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>607.853</b>	<b>25.143</b>	<b>24.128</b>	<b>70.411</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.967</b>	

Olga Boboviča

Jepazīnos:  
 m/m Silas  
 Jūlijs