

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Brokastis

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Reģ. Nr. LV40003556833
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X
 BIC: SEB2LV33
 TĀLA 0050 0004 81510

	Svars	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
pirmdiena, 13.maijs									
Mannā biezputra	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
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:		268.084	9.078	7.481	40.896	0.	0.005	2.354	
otrdiena, 14.maijs									
Vārītas olas	50	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Kopā:		326.113	18.229	17.63	22.824	0.	0.	2.929	
trešdiena, 15.maijs									
Sausās brokastis pār.	50	109	3.5	0.4	44.	0.0002	0.001	1.178	7
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
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		248.152	8.196	10.885	29.096	0.	0.002	1.082	
ceturtdiena, 16.maijs									
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	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	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	
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	
Kopā:		266.149	10.742	5.887	42.153	0.	0.003	2.58	
piektdiena, 17.maijs									
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	
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
"Pusžāvēta desa "Zaļā da	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
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:		320.548	10.89	8.205	52.424	0.	0.005	4.344	

Olga Boboviča

Jepazīnos:
 Medmāsa
 Silga
 [Signature]

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Pusdienas

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Reg. Nr. LV40003556833
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
 LVA0050 0004 81510

	Svars (kkal)	Energētiskā vērtība	Olbaltums			Šķiedrvielas			Alerģ.
			vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	
pirmdiena, 13.maijs									
Frikadeļu zupa	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, 14.maijs									
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, 15.maijs									
Vistas gaļas kotlete mājas gai	60	160	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Vārīti apcepti kartupeļi	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.kc	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, 16.maijs									
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
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	200	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992	
Kāpostu salāti ar burkāniem u	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	
piektdiena, 17.maijs									
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
Cepti vistas stilbiņi	100	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar gurķiem .	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	

Olga Boboviča



Jepazīnos:
 Mednāga
 Silga
 Ināra