

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, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka, SWIFT: UNLA0004
 LV31UNLA 0050 0004 84510
Brokastis

	Enerģēti skā								
	Svar: (kkal)	vērtība	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
pirmdiena, 27.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	
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
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:		334.484	11.99	9.932	49.772	0.	0.002	3.42	
otrdiena, 28.maijs									
Sausās brokastis	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	
trešdiena, 29.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	1.327	
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	
Kopā:		272.076	9.078	7.481	41.894	0.	0.006	2.354	
ceturtdiena, 30.maijs									
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	1.109	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.033	7
Kopā:		211.512	15.847	6.337	22.42	0	0.013	0.299	

Olga Boboviča



Jepazīnos:
 Medmāsa
 Silva [Signature]

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un 1.-9.klasei)

Pusdienas

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Reg. Nr. LV40003556833
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
 LV31UNLA0050 Šķiedrvi

	Svar	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	elas	Alerģ
pirmdienas, 27.maijs									
Vistas gaļas zupa ar nūc	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.606	4.395	0.0003	0	0.2137	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu un redīsu salāti	80	30	1.3304	1.4256	3.0802	0.0004	0	1.7121	7
Dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		669.49	21.701	22.409	85.117	0.002	0	9.049	
otrdiena, 28.maijs									
Aukstā biešu zupa	150	181	22.18	12.926	53.703	0.0002	0	0.2379	1;3
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.542	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Vārīta pasta - makaroni	140	279	0.784	4.34	50.4	0.0006	0	2.38	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	7
Kopā:		676.41	25.061	27.036	81.475	0.001	0.007	8.909	
trešdiena, 29.maijs									
Frikadeļu zupa	150	16	0.9867	0.2102	2.4003	0.0003	0	1.2432	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta c/g ar dārzeņiem	90	124	9.7659	8.8124	1.4049	0.0004	0	0.8014	
Svaigu dārzeņu salāti ar	80	70	0.8051	6.5384	2.0898	0.0001	0.0005	0.7101	
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
Dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	7
Kopā:		568.11	22.796	24.271	63.046	0.001	0.007	8.41	
ceturtdiena, 30.maijs									
Vistas gaļas gulašs	90	137	8.7082	8.9329	4.8987	0.0001	0	0.6395	
Vārīti rīsi	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Gurķi marinēti	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078	
Dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Biezpiena masa ar zem.	40	82	1.6639	6.6061	3.828	0	0.0008	0.0031	1;7
Cepumi "Skolas"	50	77	0.72	0.149	0.872	0.001	0.003	1.1	
Kopā:		606.48	26.178	24.881	67.751	0.004	0.009	7.512	

Olga Boboviča

Jepazīnos:
 Medmāza
 Silva Šņore

