

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

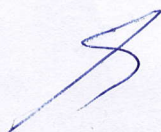
Pusdienas

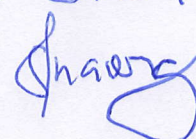
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Reģ. Nr. LV40003556833
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
 31UNLA 0050 0004 81510

	Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (kkal)							
pirmdiena, 6.maijs								
Brīvdiena								
otrdiena, 7.maijs								
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	136	6.2194	9.6227	6.0655	0.0001	0.0005	1.4225
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
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55 1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	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
Piens /skola programma/	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0 7
Kopā:		568.112	22.796	24.271	63.046	0.001	0.007	8.41
trešdiena, 8.maijs								
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379 1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436
Biezpiena masa	40	82	1.6639	6.6061	3.828	0	0.0008	0.0031 1;7
Zemeņu mērce	80	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993
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:		676.413	25.061	27.036	81.475	0.001	0.007	8.909
ceturtdiena, 9.maijs								
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10.9545	12.604	4.683	0.0001	0	1.3245
Vistas gaļas gulašs	90	137	8.7082	8.9329	4.8987	0.0001	0	0.6395
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584
Kāpostu gurķu salāti ar zaļo	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078
Augļu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056
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:		606.482	26.178	24.881	67.751	0.	0.009	7.512
piektdiena, 10.maijs								
Vistas gaļas zupa ar maku	150	113	6.7733	8.7491	1.6646	0.0001	0	0.8951 1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Zivju kotlete mājas g.	70	127	14.44	7.5545	0.2074	0.001	0	0.0625 3;4
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15 7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0004	0	1.6888 7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218
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:		633.	34.955	25.568	63.562	0.002	0.001	9.214

Olga Boboviča



Jepazīnos:
 m/m Silva


Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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



	Svars	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 6.maijs									
Brīvdiena									
otrdiena, 7.maijs									
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.7376	0.0002	0.0002	2.444	7
levārījums	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	
trešdiena, 8.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	1.1092	
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	
ceturtdiena, 9.maijs									
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, 10.maijs									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.0002	0.001	1.178	7
levārījums	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/m Silas
Dnaov*