

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Reģ. Nr. LV40003556833
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
 LV31UNLA001000481510

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	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 20.maijs									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.1192	0.0002	0.0004	3.584	1;7
levārtjums	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
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	
Kopā:		344.467	11.672	18.417	53.452	0.	0.003	5.384	
otrdienā, 21.maijs									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.0002	0.001	0.42	7
levārtjums	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	
Kopā:		322.266	10.902	8.352	50.697	0.	0.006	1.28	
trešdienā, 22.maijs									
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	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		359.801	19.605	21.448	22.159	0	0.003	2.134	
ceturtdienā, 23.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	3.50	0.80	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		248.152	8.106	10.885	20.096	0.	0.002	1.082	
piektdienā, 24.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
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	

Olga Boboviča



Jepazīno:
 Medmāsa
 Silva
 Jņava

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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



	Svar: (kkal)	Energēti skā		Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Šķiedrvielas		Alerg.
		vērtība	skā					elas		
pirmdienā, 20.maijs										
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 karbonāde mērce	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	
Kopā:		633.185	25.344	24.383	76.983	0.001	0.006	7.176		
otrdienā, 21.maijs										
Šķelto 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		
Kopā:		669.72	24.458	27.886	72.361	0.001	0	7.188		
trešdienā, 22.maijs										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457		
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma m.	80	131	8.5	9.4935	2.34	0.0003	0	0.4564	7	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1.0791	2.8251	2.0106	0	0	0.8892	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:		597.399	19.756	28.936	62.347	0.	0.008	6.658		
ceturtdienā, 23.maijs										
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 sa	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		
Kafijas smalkmaizīte	70	117	3.929	1.08	31.131	0.0004	0.616	3.7179	7	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7	
Kopā:		618.97	17.766	26.892	75.033	0.001	0.003	9.123	9	
Tiem, kas brauc ekskursijā, iepakotas pusdienas.										
piektdienā, 24.maijs										
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 sa	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		
Kafijas smalkmaizīte	70	117	3.929	1.08	31.131	0.0004	0.616	3.7179	7	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7	
Kopā:		618.97	17.766	26.892	75.033	0.001	0.003	9.123	9	
Tiem, kas brauc ekskursijā, iepakotas pusdienas.										

Olga Boboviča

Jepazīnos:
Medmāsa
Silva
[signature]