

# 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"  
 Reg. Nr. LV40003556833  
 Elizabetes ielā 20, Rīga, LV-1050, Latvija  
 AS "Baltic Restaurants" SWIFT: UNLALV2X  
 UNLA 0050 0004 81510  
**BROKASTIS**

	Svars (kkal)	Energēti skā vērtība	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 14.oktobris</b>									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.3896	0.0002	0.0002	1.62	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>345.101</b>	<b>13.11</b>	<b>10.252</b>	<b>52.486</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>2.84</b>	
<b>otrdiena, 15.oktobris</b>									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.2192	0.0002	0.0004	3.84	1;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>404.959</b>	<b>13.93</b>	<b>15.396</b>	<b>53.415</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>5.55</b>	
<b>trešdiena, 16.oktobris</b>									
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>355.615</b>	<b>17.638</b>	<b>18.77</b>	<b>29.885</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>1.527</b>	
<b>ceturtdiena, 17.oktobris</b>									
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.7376	0.0002	0.0002	2.444	7
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	
<b>Kopā:</b>		<b>287.301</b>	<b>10.332</b>	<b>8.215</b>	<b>43.537</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>4.344</b>	
<b>piektdiena, 18.oktobris</b>									
Karstmaize ar desu un sieru	100	375	13.1667	23.4167	27.55	0	0	1.75	1;10;3;7
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	100	20	0.9158	0.1992	3.4808	0	0	2.3203	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>398.372</b>	<b>14.603</b>	<b>23.718</b>	<b>31.047</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.07</b>	

Olga Boboviča



Yepaxmos  
 medmāse



# 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: UNLALV2X  
 LV31UNL0050000481510  
 PUSDIENAS

	Svars ( kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 14.oktobris</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	143	6.7767	8.0118	10.845	0.0001	0	0.9428	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.7992	1.9176	3.1044	0.0001	0.0006	1.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens/skola/	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>737.</b>	<b>22.744</b>	<b>29.29</b>	<b>86.09</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>6.59</b>	
<b>otrdiena, 15.oktobris</b>									
Borščs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Kartupeļu un gaļas sacepums	200	228	7.0583	10.1005	26.5806	0.0004	0	3.9569	7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0.9834	5.9664	3.3873	0.0002	0	2.016	10;3;7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>588.</b>	<b>14.519</b>	<b>22.878</b>	<b>78.49</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.023</b>	
<b>trešdiena, 16.oktobris</b>									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.5048	3.8012	0.5827	0	0	0.007	7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens/skola/	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>737</b>	<b>26.683</b>	<b>25.3988</b>	<b>99.713</b>	<b>0.0006</b>	<b>0.0151</b>	<b>6.7</b>	
<b>ceturtdiena, 17.oktobris</b>									
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.4852	11.1464	47.6694	0.0008	0	2.3718	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.1498	0.0001	0.0001	3.78	9
Smalkmaizīte	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<b>Kopā:</b>		<b>566</b>	<b>20.646</b>	<b>18.306</b>	<b>77.708</b>	<b>0.011</b>	<b>0.001</b>	<b>10.48</b>	
<b>piektdiena, 18.oktobris</b>									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pup	200	200	12.8343	9.3968	15.7987	0.0005	0	6.2452	9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens/skola/	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>545.</b>	<b>26.98</b>	<b>22.494</b>	<b>57.016</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>13.113</b>	

Olga Boboviča



Yepaymos  
 nedēļas ēdiena  
