

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. PUSDIENAS 03556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510

Energētiskā
vērtība

Olbaltum
vielas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģēni

pirmdienā, 13.janvāris

Skābu kāpostu zupa	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.0001	0.003	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.6808	7.8332	1.2488	0.0003	0	0.7124	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Balto redīsu, burkānu, kāpostu salāti ar eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		601.11	24.818	22.555	73.157	0.001	0.001	7.447	

Augļi/ skola/

otrdienā, 14.janvāris

Borščs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15.601	12.5862	14.0428	0.0003	0	4.8543	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		579.01	23.564	27.72	57.416	0.001	0.006	13.097	

Piens/ skola/

trešdienā, 15.janvāris

Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Vārīti apcepti kartupeļi	150	189	3.6594	7.0475	26.7022	0.0009	0	3.8376	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.1536	1.8307	1.0254	0.0001	0.0002	1.703	
Citronu biezpienkrēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		660.14	23.425	25.003	81.653	0.001	0.009	8.431	

ceturtdienā, 16.janvāris

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.6116	9.171	2.091	0.0003	0	0.692	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		698.471	19.96	26.663	83.476	0.001	0.001	7.911	

Augļi/ skola/

piektdienā, 17.janvāris

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
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Kopā:		675.045	27.	24.879	83.371	0.001	0.005	13.764	

Olga Boboviča

Uzdevums
nepilns
B

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

SIA "Baltic Insurance Latvia"
Reģ. Nr. LV4000310023
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2K
31UNLA 0050 0004 81510

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 13.janvāris									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.0002	0.0002	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	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	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Kopā:		420.395	19.183	14.718	53.327	0.	0.	4.494	
otrdienā, 14.janvāris									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.0002	0.001	1.178	7
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		312.099	12.628	9.591	43.432	0.	0.001	2.468	
trešdienā, 15.janvāris									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.7246	0.0002	0.0002	0.025	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
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
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		347.84	12.323	11.51	48.471	0.	0.003	3.153	
ceturtdienā, 16.janvāris									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.4392	0.0002	0.0004	3.616	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		395.739	17.142	14.211	47.755	0.	0.	5.816	
piektdienā, 17.janvāris									
Sausais brokastu musli	50	210	7.029	8.721	25.797	0	0.0025	2.9255	1;5
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	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
Svaigu dārzenų asorti ar ķirbi	50	10	0.4579	0.0996	1.7404	0	0	1.1601	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		378.11	14.097	16.248	44.123	0	0.003	4.986	

Oļga Boboviča

Yeparkinos
m/m
R.