

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
LV31UNLA 0050 0004 81510

BROKASTIS

	Svars	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 17.marts									
Četrus graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.1192	0.0002	0.0004	3.584	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	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	
Kopā:		334.14	12.25	18.437	50.815	0.	0.	5.484	
otrdienā, 18.marts									
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	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
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:		407.11	15.233	17.195	47.851	0.	0.003	3.153	
trešdienā, 19.marts									
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
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa"	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Kopā:		387.419	22.291	20.821	26.876	0.	0.	2.2	
ceturtdienā, 20.marts									
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.7376	0.0002	0.0002	2.444	7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
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	
Kopā:		304.119	11.618	9.723	43.094	0.	0.003	5.262	
piektdienā, 21.marts									
Karstmaize ar desu un sieru	100	375	13.1667	23.4167	27.55	0	0	1.75	1;10;3;7
Dārzenų asorti	80	15	0.7326	0.1594	2.4446	0	0	1.7746	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		393.062	14.419	23.678	30.011	0	0	3.525	

Olga Boboviča

Yepazinos
mnu

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 iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
UNLA 0050 0004 81510

	Svars	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienas, 17.marts									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7.8613	10.7992	7.4138	0.0001	0	0.4227	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		622.549	23.964	23.737	76.552	0.001	0.001	10.048	
<i>Piens/ skola/</i>									
otrdiena, 18.marts									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.2631	1.6597	7.3957	0.0001	0.0004	2.2172	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar s/k	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0008	0	4.6562	7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		544.832	19.28	22.4	63.886	0.001	0.001	13.391	
trešdiena, 19.marts									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Zemeņu mērce	20	10	0.1285	0.064	2.201	0	0.001	0.2656	
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:		675.921	22.356	28.732	80.842	0.001	0.006	5.663	
<i>Augļi/ skola/</i>									
ceturtdiena, 20.marts									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0001	0	0.5565	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.6536	3.8782	1.882	0	0	0.1794	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	80	60	0.744	4.1488	4.7688	0.0002	0.0012	2.6784	
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
Kopā:		597.617	24.204	24.385	68.119	0.001	0.002	14.555	
<i>Piens/ skola/</i>									
piektdiena, 21.marts									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.7728	8.0916	2.2364	0.0001	0	0.3024	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.0006	0	2.38	1
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		672.102	21.287	25.187	81.242	0.001	0.001	6.959	
<i>Augļi/ skola/</i>									

Olga Boboviča

Yepaznos
mpm