

SIA "Baltic Restaurants Latvia"  
 Reģ. Nr. LV40003556833  
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija  
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X  
 LV31UNLA 0050 0004 81510

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase Brokastis  
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 31.marts</b>									
Mannā biežputra	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	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.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>371.46</b>	<b>15.178</b>	<b>13.001</b>	<b>48.14</b>	<b>0.</b>	<b>0.003</b>	<b>3.154</b>	
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.0002	0.002	0.51	1,3;7
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.
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	
<b>Kopā:</b>		<b>290.901</b>	<b>8.905</b>	<b>11.612</b>	<b>37.897</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>2.41</b>	
<b>trešdiena, 2.aprīlis</b>									
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.7376	0.0002	0.0002	2.444	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	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	
<b>Kopā:</b>		<b>248.708</b>	<b>9.91</b>	<b>8.215</b>	<b>34.774</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>3.404</b>	
<b>ceturtdiena, 3.aprīlis</b>									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Ievārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>314.471</b>	<b>12.726</b>	<b>9.546</b>	<b>44.228</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>2.76</b>	
<b>piektdiena, 4.aprīlis</b>									
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	3.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
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.
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
<b>Kopā:</b>		<b>309.615</b>	<b>11.116</b>	<b>15.208</b>	<b>28.98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.834</b>	

Olga Boboviča



Yepasmas  
 npr  


# 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

	Svar: (kkal)	Energēti skā vērtība	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģ
<b>pirmdiena, 31.marts</b>									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.3043	0.8089	16.0737	0.0004	0	1.8343	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<b>Kopā:</b>		<b>705.034</b>	<b>24.406</b>	<b>25.012</b>	<b>93.888</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.069</b>	
<i>Piens/skola/</i>									
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0	7.
<b>Kopā:</b>		<b>525.236</b>	<b>17.902</b>	<b>27.181</b>	<b>52.474</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.059</b>	
<b>trešdiena, 2.aprīlis</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Svaigu kāpostu un gurķu salāti	80	39	0.976	2.56	2.8736	0.0001	0	1.936	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7.
Svaigu ogu mērces	50	44	0.264	0.1903	10.3562	0	0.0053	0.5338	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>583.266</b>	<b>21.474</b>	<b>23.447</b>	<b>69.687</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>8.059</b>	
<b>ceturtdiena, 3.aprīlis</b>									
Ziedkāpostu krēmzupa	150	91	1.9568	8.2042	2.3678	0.0004	0	1.9456	7
Baltmaizes garšaugu grauzdiņš	20	87	1.6001	4.3232	10.452	0.0001	0	0.701	1
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6.8824	10.1394	1.538	0.0001	0	0.266	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1.
Seleriju, burkānu un ābolu salāti	60	34	0.7518	1.4268	4.4796	0.0003	0.0009	1.8306	7;9
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>637.598</b>	<b>12.066</b>	<b>28.774</b>	<b>72.997</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>7.293</b>	
<i>Piens/skola/</i>									
<b>piekdiena, 4.aprīlis</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.9005	9.8072	5.8063	0.0002	0	0.9038	1;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7.
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<b>Kopā:</b>		<b>524.513</b>	<b>19.594</b>	<b>17.168</b>	<b>70.403</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>11.725</b>	

Olga Boboviča

Yepaymes  
mfm