

Nedēļas Ēdienkarte

Brokastis

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

	Svars	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
otrdiena, 6.maijs									
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
Dārzeņu 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:		299.578	13.082	11.982	35.008	0	0.003	4.7	
trešdiena, 7.maijs									
Rīsu putra	200	190	6.01	4.18	31.828	0.0002	0.001	0.42	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	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:		292.244	9.675	8.812	43.469	0.	0.001	1.065	
ceturtdiena, 8.maijs									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.0856	0.0002	0.0002	2.068	7.
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	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	
Kopā:		316.916	10.278	12.446	41.792	0.	0.003	4.636	
piektdiena, 9.maijs									
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;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.
"Pusžāvēta desa "Zaļā d.	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:		354.319	21.211	20.391	21.056	0.	0.	1.96	
sestdiena, 10.maijs									
Karstmaize ar sieru	80	300	11.76	18.5067	21.2	0	0	1.4	1;10;3;7
Augļi	100	50	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		358.392	13.07	18.859	33.416	0	0	2.1	

Olga Rohoviča

Ģeogrāfijas
mācītāja

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
LA0050 0004 81510

	Svars ((kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 6.maijs								
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	143	6.7767	8.0118	10.845	0.0001	0	0.9428
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.6808	7.8332	1.2488	0.0003	0	0.7124
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55 1.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.2223	0.0003	0	1.68
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1 1.
Kopā:		683.479	19.45	23.223	88.786	0.001	0.001	8.609
Piens/skola/								
trešdiena, 7.maijs								
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7.
Plovs ar cūkgaļu	180	259	10.5894	11.0143	29.139	0.0007	0	3.1613
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar	80	46	1.0024	1.9024	5.9728	0.0004	0.0012	2.4408 7;9
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.
Kopā:		611.969	22.049	27.261	68.533	0.001	0.008	9.667
ceturtdiena, 8.maijs								
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379 1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15 7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	32	0.7145	2.2125	2.0425	0.0001	0	0.6235
Flamērī krēms	40	82	1.6639	6.6061	3.828	0	0.0008	0.0031 1;7
Svaigu ogu mērces	40	35	0.2112	0.1523	8.285	0	0.0042	0.427
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.
Kopā:		573.433	19.249	25.456	65.011	0.	0.011	6.61
Piens/skola/								
piektdiena, 9.maijs								
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	200	150	12.543	5.9485	10.523	0.0002	0	4.5141 9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0 7
Kopā:		494.191	24.943	17.569	56.228	0.001	0.002	13.4
sestdiena, 10.maijs								
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798
Cūkgaļas stroganovs	80	180	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899 1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0003	0	1.6888 7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1.
Kopā:		646.955	20.785	27.244	77.95	0.001	0.001	9.667

Olga Boboviča

Yepashina
mpu