

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

BROKASTIS

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 25.maijs									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		375	13.30	14.51	48.13	0.200	3.040	3.460	
otrdiena, 26.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
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		412	13.98	21.03	42.06	0	2.003	3.570	
trešdiena, 27.maijs									
Olu kultenis	100	147	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		319	15.35	17.12	24.71	0.100	2.000	3.780	
ceturtdiena, 28.maijs									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	28.67			1.05	1;10;3;7
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		284	9.97	14.18	22.27	0	3.000	1.610	
piektdiena, 29.maijs									

Olga Boboviča



Успехов
не/м



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

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

PUSDIENAS

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 25.maijs									
Biešu zupa	200	64	1.684	2.213	9.262	0.2		2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgāju	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1.164	1.247	2.63	0.35		1.498	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		503	20.55	20.90	57.94	1.150	0	6.930	
otrdiena, 26.maijs									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12				7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		665	25.28	24.10	85.00	0.840	6.240	5.660	
trešdiena, 27.maijs									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	6.378	3.489	0.18	0.9	2.101	
Kakao krēms	40	118	2.024	8.233	5.485		4.	0.486	7.
Ogu mērce	50	49	0.174	0.101	11.627		3.5	0.453	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		601	18.04	28.52	59.73	0.570	8.400	7.880	
ceturtdiena, 28.maijs									
Frikadeļu zupa	200	135	6.032	7.149	11.262	0.29		3.31	1;3;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1.138	2.879	3.399	0.09		2.324	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		655	25.16	26.35	78.48	0.780	0	9.290	
piektdiena, 29.maijs									

Olga Boboviča



Управління
 не пиши
