

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
LV31UNLA 0050 0004 81510

BROKASTIS

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 7.septembris									
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		330	12.75	10.29	46.86	0.200	2.000	3.460	
otrdienā, 8.septembris									
Mannā biežputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	0.2	1.	0.548	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	10	20	0.72	1.78	0.33				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		210	8.78	5.02	32.11	0.200	1.000	1.448	
trešdienā, 9.septembris									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
"Pusžāveta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200								
kopā:		371	13.55	11.00	55.27	0.200	1.000	2.220	
ceturtdienā, 10.septembris									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		300	11.39	9.71	41.18	0.200	0.400	4.644	
piektdienā, 11.septembris									
Prošas biežputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		328	10.29	8.58	52.31	0.200	1.000	3.078	

Olga Boboviča

Yepashin
mfm

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

PUSDIENAS

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 7.septembris									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas strogonovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		578	20.74	22.14	73.60	0.790	0.500	9.002	
otrdienā, 8.septembris									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4.316	2.399	9.847	0.6		3.715	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeni	180	346	16.122	13.991	38.105	0.72		1.408	1.
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		606	27.76	24.30	68.45	1.460	0.350	8.642	
trešdienā, 9.septembris									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9.225	9.687	7.551			0.978	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Biezpienkremš	60	125	5.114	7.873	8.278		6.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		727	24.29	25.20	98.07	0.450	11.000	11.498	
ceturtdienā, 10.septembris									
Ķirbju biezeņzupa	200	124	2.058	8.693	9.336	0.8		3.359	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Cūkgāļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4		0.351	7.
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		681	20.26	27.16	87.81	1.390	5.000	8.582	
piektdienā, 11.septembris									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.8	1.	2.71	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāju burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.128	1.965	5.207	0.09	0.09	2.714	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		578	21.58	25.13	64.90	1.510	1.090	10.366	

Olga Boboviča

Yepaxmos
nepu