

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
L. Arādes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510

BROKASTIS

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmddiena, 14.septembris									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		185	5.52	6.09	26.97	0.200	0	2.254	
otrdiena, 15.septembris									
Trīs graudu pārslu putra	200	167	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
ļevārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Krēmsiers	10	20	0.72	1.78	0.33				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		256	10.92	5.99	39.91	0.200	0.400	5.000	
trešdiena, 16.septembris									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2		1.62	1;7
ļevārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	25	66	1.95	0.525	12.85			0.95	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:		306	11.07	10.00	43.56	0.200	0	2.670	
ceturtdiena, 17.septembris									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		310	11.24	11.65	41.02	0.200	2.700	4.746	
piektdiena, 18.septembris									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
ļevārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200								
kopā:		300	11.39	9.71	41.18	0.200	0.400	4.644	

Olga Boboviča

Чепанов
нм

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)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 14.septembris									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8.681	8.633	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		686	26.09	24.96	87.94	1.320	0.400	8.678	
otrdienā, 15.septembris									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkānu salāti ar krējumu	80	49	1.056	3.328	3.504	0.16		2.304	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		610	19.97	20.44	84.85	1.160	5.000	11.893	
trešdienā, 16.septembris									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8.385	8.133	6.483			0.346	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0.597	2.489	0.661			0.011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Rīsu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425		2.	0.089	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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		568	16.29	21.47	75.08	0.210	7.180	7.561	
ceturtdienā, 17.septembris									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2		2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8		0.503	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		644	25.12	29.40	69.01	1.010	0	5.072	
piektdienā, 18.septembris									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		682	29.71	28.70	73.34	0.700	0	10.333	

Olga Boboviča

Uzdevums
izpildīts