

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, 28.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, 29.septembris									
Mannā biezputra 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, 30.septembris									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	7.
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200								
kopā:		376	13.57	10.99	55.84	0.200	3.500	3.548	
ceturtdienā, 1.oktobris									
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, 2.oktobris									
Prosas biezputra	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:		325	10.29	8.58	52.31	0.200	1.000	3.078	

Olga Boboviča

Lepasins

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

PUSDIENAS

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 28.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.
Cūkgaļas 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	
otrdiena, 29.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 cūkgaļu un dārzeņiem	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	
trešdiena, 30.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	
Biezpienkrēms	60	125	5.114	7.873	8.278		6.		7.
Rabarberu zemeņu mērce	50	19	0.28	0.12	4.148		2.5	0.76	
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:		648	24.25	25.22	78.57	0.450	8.500	11.265	
ceturtdiena, 1.oktobris									
Ķirbju biezenzupa	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.
Cūkgaļa 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	
piektdiena, 2.oktobris									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.8	1.	2.71	9.
Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	80	143	7.64	10.739	3.771	0.323		0.434	1;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāļu 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:		603	22.61	26.70	66.56	1.513	1.090	10.108	

Olga Boboviča

Jepozinos