

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

BROKASTIS

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 26.oktobris									
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				
Krēmsiers	10	20	0.72	1.78	0.33				7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		311	13.32	7.90	46.61	0.200	2.000	3.060	
otrdienā, 27.oktobris									
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.
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:		230	8.21	7.41	32.36	0.200	1.000	1.548	
trešdienā, 28.oktobris									
Risu 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.
"Pusžāveta 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, 29.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, 30.oktobris									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.004	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

Yepaxnos
mjm
KJ

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 ielā 20, Rīga, LV-1050, Latvija

AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X

LV31UNLA0050000481510

PUSDIENAS

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 26.oktobris									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	134	9.083	9.679	2.645	0.2		1.194	1;3
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:		622	27.10	27.50	66.12	0.790	0.500	6.349	
otrdiena, 27.oktobris									
Dārzeņu zupa	200	83	2.417	4.256	8.818	0.2		2.896	
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:		610	25.86	26.16	67.42	1.060	0.350	7.823	
trešdiena, 28.oktobris									
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	
Biezpienkāms	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, 29.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.
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	
piektdiena, 30.oktobris									
Rasoņņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.8	1.	2.71	9.
Maltās cūkgāļas mērce ar dārzeni	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	