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

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

BROKASTIS

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 16.novembris									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Zāļu tēja	200								
kopā:		**268**	**9.50**	**8.53**	**38.36**	**0.200**	**2.700**	**2.413**	
otrdiena, 17.novembris									
Omlete ar kabačiem	100	130	9.143	8.955	2.353	0.2		0.239	3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Krēmsiers	10	20	0.72	1.78	0.33				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		**330**	**19.93**	**15.98**	**25.34**	**0.200**	**0**	**3.013**	
trešdiena, 18.novembris									

Latvijas Neatkarības diena

ceturtdiena, 19.novembris									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	25	66	1.95	0.525	12.85			0.95	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**303**	**10.39**	**8.76**	**44.77**	**0.200**	**0.400**	**4.666**	
piektdiena, 20.novembris									
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	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**293**	**10.51**	**8.09**	**45.51**	**0.200**	**2.700**	**5.396**	

Olga Boboviča

Uzņēmuma pārstāvis

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

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

PUSDIENAS

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 16.novembris									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9.206	11.185	3.598	0.163		0.358	1;7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565			0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**547**	**18.21**	**20.90**	**71.14**	**0.563**	**5.000**	**8.004**	
otrdiena, 17.novembris									
Biešu zupa	200	62	1.432	2.16	9.068	0.8	0.6	2.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**593**	**20.58**	**23.66**	**73.04**	**2.010**	**1.650**	**9.874**	
trešdiena, 18.novembris									

Latvijas Neatkarības diena

ceturtdiena, 19.novembris									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	0.18		1.93	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		**578**	**23.79**	**25.54**	**62.59**	**0.460**	**0.160**	**6.168**	
piektdiena, 20.novembris									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152			0.335	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**693**	**27.19**	**26.36**	**83.62**	**0.560**	**5.080**	**15.327**	

Olga Boboviča