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)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pirmdiena, 23.novembris									
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**	
Otrdiena, 24.novembris									
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**	
Trešdiena, 25.novembris									
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.
"Pucēšavota doca "Zaļā dakšiņa""""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200								
kopā.		**376**	**13.57**	**10.00**	**56.81**	**0.200**	**3.500**	**3.548**	
Ceturtdiena, 26.novembris									
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			0.80	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		**398**	**17.82**	**14.14**	**49.65**	**0.200**	**0.400**	**5.678**	
Piektdiena, 27.novembris									
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 Bobroviča

A. Skrīvmanis

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Tērbatas 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)

PUSDIENAS

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 23.novembris									
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.
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:		**622**	**27.10**	**27.50**	**66.12**	**0.790**	**0.500**	**6.349**	
otrdiena, 24.novembris									
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 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:		**610**	**25.86**	**26.16**	**67.42**	**1.060**	**0.350**	**7.823**	
trešdiena, 25.novembris									
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, 26.novembris									
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.
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, 27.novembris									
Rasoļņiks	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 biezputra	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

D. Skuķmane