SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0064 31510

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, 2.novembris									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	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:		**295**	**9.38**	**7.87**	**46.91**	**0.200**	**1.000**	**2.070**	
otrdiena, 3.novembris									
Olu kultenis	100	143	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	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:		**314**	**20.11**	**16.92**	**20.71**	**0.100**	**0**	**2.220**	
trešdiena, 4.novembris									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2		1.62	1;7
Ievārījums	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, 5.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	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, 6.novembris									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.06	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	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	
Zaļu teja	200								
kopā:		**300**	**11.39**	**9.71**	**41.18**	**0.200**	**0.400**	**4.644**	

Olga Boboviča

Uepasnas nym

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81519

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, 2.novembris									
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	
Burkānu salāti ar krējumu	80	49	1.056	3.328	3.504	0.16		2.304	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**684**	**26.15**	**24.13**	**89.47**	**1.480**	**0.400**	**10.582**	
otrdiena, 3.novembris									
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	
Biešu salāti ar krējumu	80	53	1.377	2.471	6.184	0.32		1.689	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:		**614**	**20.29**	**19.59**	**87.53**	**1.320**	**5.000**	**11.278**	
trešdiena, 4.novembris									
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	70	66	0.909	5.374	3.473	0.07	0.21	1.964	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7.
Zemeņu mērce	50	25	0.321	0.16	5.332		2.5	0.64	
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:		**536**	**17.21**	**26.39**	**55.33**	**0.220**	**6.710**	**7.886**	
ceturtdiena, 5.novembris									
Dārzeņu biezeņzupa	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**	
piektdiena, 6.novembris									
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
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0.4	1.2	2.441	7;9
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:		**565**	**27.33**	**26.03**	**53.60**	**1.000**	**1.200**	**8.322**	

Olga Boboviča