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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Četru graudu pārslu putra	200	181	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Krēmsiers	5	10	0.36	0.89	0.165				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**318**	**13.97**	**6.14**	**52.07**	**0.200**	**2.400**	**5.624**	
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	30	65	3.39	5.01	1.56				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**266**	**12.11**	**14.44**	**21.49**	**0**	**0**	**1.800**	
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
Sēklu maize	30	86	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**337**	**12.75**	**11.51**	**46.09**	**0.200**	**5.000**	**3.060**	
Sausais brokastu musli	50	210	7.029	8.721	25.797		2.5	2.926	1;5
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**403**	**14.50**	**16.54**	**48.97**	**0**	**2.500**	**4.366**	
Kukurūzas putra	200	142	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	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
kopā:		**391**	**16.40**	**12.44**	**53.98**	**0.200**	**2.700**	**6.380**	

Olga Boboviča

Yepaymas

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Lāčplēša 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)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	89	1.839	7.037	4.652	0.24	1.2	2.801	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0.234	0.204	7.816		3.75	1.218	
kopā:		**645**	**23.73**	**28.86**	**72.22**	**0.690**	**4.950**	**7.249**	
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.75		4.656	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**592**	**21.01**	**25.41**	**68.45**	**1.030**	**6.000**	**13.896**	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.
Burkānu salāti ar eļļu	90	31	0.9	1.08	4.32	0.18		3.24	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1.661	7.304	8.88		5.	0.538	7.
Putukrējums	20	70	0.54	6.3	2.879		1.8		7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		**602**	**28.45**	**28.98**	**55.49**	**0.860**	**6.800**	**8.683**	
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Vistas gaļas frikasē	80	153	9.907	10.851	3.46			0.46	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.756	6.676			1.625	10;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**740**	**26.96**	**25.81**	**96.15**	**0.950**	**6.000**	**5.326**	
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.6	12.674	1.964	0.1		0.332	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	80	33	0.944	1.784	3.32	0.08	0.08	3.024	9.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**553**	**21.82**	**24.83**	**59.90**	**0.580**	**0.080**	**13.724**	

Olga Boboviča