

Restorāns "Latvian"
Rīga, LV-1060
Tel: +371 6700 8151
Konts EUR: LV78 UNLA 0050 0004 8151 0
Konts EUR: LV78 UNLA 0050 0174 4470 3



Linda Brūvere

Med. māta B. Kone

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 6.maijs									
Pusdienas									
53792 Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
51536 Plovs ar cūkgāju	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
50627 Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804 Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		708.99	20.341	27.471	93.754	0.002	0.001	8.892	
Diena kopā :		708.99	20.341	27.471	93.754	0.002	0.001	8.892	
otrdienā, 7.maijs									
Pusdienas									
56778 Sojanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
50393 Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
55955 Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
53514 Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
51677 Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopā:		829.599	26.841	32.857	104.066	0.001	0.001	10.303	
Diena kopā :		829.599	26.841	32.857	104.066	0.001	0.001	10.303	
trešdienā, 8.maijs									
Pusdienas									
54008 Cūkgājas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
50219 Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
56376 Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	100	57	1.1085	3.3465	6.0915	0.0003	0.0005	1.4235	
55871 Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		718.865	27.159	29.143	84.235	0.001	0.011	8.739	
Diena kopā :		718.865	27.159	29.143	84.235	0.001	0.011	8.739	
ceturtdienā, 9.maijs									
Pusdienas									
53791 Zivju zupa	230	74	6.8013	0.9793	9.1512	0.0002	0	2.9975	4,9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
56617 Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
51195 Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
51820 Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
51620 Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Kopā:		727.453	27.516	25.648	95.625	0.001	0.014	12.736	
Diena kopā :		727.453	27.516	25.648	95.625	0.001	0.014	12.736	
piektdienā, 10.maijs									
Pusdienas									
53818 Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
53590 Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
50792 Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		801.058	31.156	28.431	103.369	0.001	0.017	7.757	
Diena kopā :		801.058	31.156	28.431	103.369	0.001	0.017	7.757	