



# Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvija"  
 Reg. Nr. LV40003553833  
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija  
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X  
 LV31UNLA 0050 0004 0000

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

Veģetārā

Linda Brūvere

Med. māte *Patone*

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>pīrmdiena, 2.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeni siera mērcē	130	110	5.8317	7.7714	4.1718	0.0008	0	3.2702	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>897.343</i>	<i>22.767</i>	<i>34.717</i>	<i>120.724</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>18.459</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>897.343</i>	<i>22.767</i>	<i>34.717</i>	<i>120.724</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>18.459</i>	
<b>otrdiena, 3.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	346	10.5522	14.6319	43.4388	0.0009	0	6.2838	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>736.723</i>	<i>25.2</i>	<i>31.314</i>	<i>87.8</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.254</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>736.723</i>	<i>25.2</i>	<i>31.314</i>	<i>87.8</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.254</i>	
<b>trešdiena, 4.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Siera kotlete	100	315	20.482	20.0039	12.6019	0	0	0.0771	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Peršiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>841.923</i>	<i>34.672</i>	<i>34.461</i>	<i>96.897</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.24</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>841.923</i>	<i>34.672</i>	<i>34.461</i>	<i>96.897</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.24</i>	
<b>ceturtdiena, 5.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	167	5.0207	10.4609	13.4527	0.0005	0	5.2396	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu kotlete	80	196	5.8981	11.1462	17.6933	0.0008	0	1.7465	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērcē	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>820.012</i>	<i>21.716</i>	<i>36.011</i>	<i>99.133</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>18.513</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>820.012</i>	<i>21.716</i>	<i>36.011</i>	<i>99.133</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>18.513</i>	
<b>piektdiena, 6.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1.9618	2.4043	4.6458	0.0006	0	2.64	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Citronu eļļas mērcē	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>829.196</i>	<i>12.622</i>	<i>24.517</i>	<i>125.243</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>17.164</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>829.196</i>	<i>12.622</i>	<i>24.517</i>	<i>125.243</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>17.164</i>	