

Rīgas Lastādijas internātpamatskola

Brokastis	1.diena				2.diena				3.diena			
	Cepumi				50	Mannas biezputra ar džemu 7			250/20 200/20	Biezpiens ar cukuru un krējumu		
Tēja ar cukuru				200/10	Sviestmaize ar sieru 1			50/10/30	Sviestmaize 1,7			50/10
					Tēja ar cukuru			200/10	Kafija ar cukuru 7			200/10
Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar krējumu 1,7			250/10 200/10	Zirņu zupa 1			250 200	Biešu zupa ar krējumu1			250 /10 200/10
	Malta gala krējuma-tomātu mērcē ar griķiem 1,7			90/200 90/180	Kotlete ar kartupeļu- burkānu biezeni7			90/200 90/180	Vistas gaļas plov 7			250 200
	Marinēti gurķi			50	Sk.kāpostu salāti			80	Kāpostu – tomātu salāti ar eļļu			80
	Dzēriens			200	Dzēriens			200	Dzēriens			200
	Maize 7			60	Maize7			60	Maize7			60
Launags	Biezpiena sieriņš 1			1gab.	Kellogs 1			50	Smalkmaizīte			1gab.
	Baltmaize 7 Tēja ar cukuru			50 200/10	Piens			200	Jogurts			200
Vakariņas	Auzu pārslas biezputra ar džemu			250/20 200/20	Makaroni ar gaļu			250 200	Cīsiņi ar kartupeļu biezeni 7 t.mērce			250 200
	Sviestmaize ar gaļu 1,7			50/10/30	Sviestmaize ar desu 1,7			50/10/30	Sviestmaize 1,7			50/10
	Tēja ar cukuru			200/10	Tēja ar cukuru			200/10	Tēja ar cukuru			200/10
	Augļi			200	Augļi			200	Augļi			200
	Olb.v	Tauki	Ogļhid	Kcal.	Olb.v	Tauki	Ogļhid.	Kcal.	Olb.v	Tauki	Ogļhid.	Kcal.
1 – 4 kl. kopā	79	81	274	2116	47	69	284	2122	67	76	289	2024
5 – 9 kl. kopā	90	99	346	2672	56	67	242	2511	87	67	356	2501

✓

1 – 13 Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesamību.

Rīgas Lastādijas internātpamatskola

	4.diena				5.diena											
	Brokastis	4-5 graudu biezputra ar džemu				250/20 200/20				Biezpiena deserts				1gab.		
Sviestmaize ar sieru ^{1,7}				50/10/30				Sviestmaize				50/10				
Tēja ar cukuru				200/10				Kakao ar cukuru				200/10				
Pusdienas	Befstrogonovs ar makaroniem				90/250 90/200				Makaronu zupa				250/10 200/10			
	Sv.dārzeņu salāti ar eļļu				80				Cepta vista ar kartupeļu biezeni				90/200 90/180			
	Šokolādes krēms ar zemeņu mērce				100/60 80/50				Burkānu – redīsu salāti ar eļļu				80			
	Dzēriens				200				Dzēriens				200			
	Maize				60				Maize				60			
Launags	Prjaniki				50				Auglis 7				200			
	Kefirs				200											
Vakariņas	Biezpiena sacepums ar džemu				200/20 180/20											
	Tēja ar cukuru				200/10											
	Sviestmaize ar desu				50/10/30											
	Āboli				200											
	Olb.v	Tauki	Ogļhid	Kcal.	Olb.v	Tauki	Ogļhid	Kcal.								
1 – 4 kl. kopā	53	73	165	1570	38	65	134	1400								
5 – 9 kl. kopā	63	79	190	2060	40	62	159	1793								