

Rīgas Lastādijas pamatskola

Brokastis	1.diena				2.diena				3.diena						
	Cepumi				50	Mannas biezputra ar džemu 7			250/20 200/20	Biezpiens ar cukuru un krējumu			120/20/10		
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 pamatskola

	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								

	6.diena				7.diena				8.diena						
	Brokastis	Cepumi				50	Mannas biezputra ar džemu 7				250/20 200/20	Ola vārīta			
Tēja ar cukuru				200/10	Sviestmaize ar sieru 1				50/10/30	Sviestmaize ar sv.gurķiem 1,7				50/10/30	
					Tēja ar cukuru				200/10	Kafija ar cukuru 7				200/10	
Pusdienas	Sv.dārzeņu zupa ar krējumu 3,7				250/10 200/10	Bubiņu zupa 1				250 200	Borščs ar krējumu1				250/10 200/10
	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem1,7				90/200 90/180	Gulašs ar kartupeļu biezeni7				90/200 90/180	Sautēta vistas gala mērcē ar rīsiem 7				90/200 90/180
	Sv.dārzeņu salāti				80	Sk.kāpostu salāti				80	Sakņu salāti ar eļļu				80
	Dzēriens				200	Dzēriens				200	Dzēriens				200
	Maize 7				60	Maize7				60	Maize7				60
Launags	Biezpiena deserts				1gab.	Kellogs 1				50	Smalkmaizīte 1,3,7				1gab.
	Sviestmaize Tēja ar cukuru				50 200/10	Piens				200	Jogurts				200
Vakariņas	Rīsu biezputra ar džemu				250/20 200/20	Malta gala ar griķiem				250 200	Kotlete ar kartupeļu biezeni 7				90/200 90/180
	Sviestmaize ar gaļu 1,7				50/10/30	Sviestmaize 1,7				50/10	Sviestmaize 1,7				50/10
	Tēja ar cukuru				200/10	Tēja ar cukuru				200/10	Tēja ar cukuru				200/10
	Banāni				200	Mandarīni				200	Āboli				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.

	9.diena				10.diena											
	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar džemu				250/10		200/10		Biezpiens ar cukuru un krējumu				130/10/20		110/10/20
Sviestmaize ar sieru ^{1,7}				50/10/30		Sviestmaize ar gaļu				50/10/30						
Tēja ar cukuru				200/10		Kakao ar cukuru				200/10						
Pusdienas	Sēņu zupa ar krējumu				250/10		200/10		Vistas buljons ar nūdelem				250		200	
	Cepta zivs ar kartupeļu biezeni				90/250		90/200		Dārzeņu sautējums ar gaļu un krējumu				250/10		200/10	
	Biešu un sk.gurķu salāti				80		Sv.dārzeņu salāti ar eļļu				80					
	Dzēriens				200		Dzēriens				200					
	Maize				60		Maize				60					
Launags	Cepumi				50		Cepumi 7				40					
	Piens				200											
Vakariņas	Makaroni ar sieru				250		200									
	Tēja ar cukuru				200/10											
	Sviestmaize				50/10											
	Apelsīni				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								