



Daily

Nedēļas Ēdienkarte

SIA "DAILY"
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVN LV400556833
A3 «SEB banka», kods UNLALV2X
Konts EUR - LV31 UNLA 0050 0004 8151 0
Konts EUR - LV78 UNLA 0050 0174 4470 8

Skola 7.-12.kl.

Enerģētiskā vērtība

Svars ((kcal)

Olbaltumvielas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģēni

Med. uzt. Būtne

pirmdiena, 7.maijs

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	250.	69	2.4003	0.3072	13.8116	0.0012	0.0008	4.2098	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250.	538	21.3775	29.9512	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem									
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	50.	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		888.639	29.751	35.391	110.231	0.003	0.019	14.947	

otrdiena, 8.maijs

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa ar gaļu	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas veltnītis	70	136	9.9782	9.0305	3.6393	0.0001	0	0.2725	1,3,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		856.823	30.665	28.204	116.269	0.001	0.002	19.186	

trešdiena, 9.maijs

Pusdienas

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	122	10.3965	2.3326	14.3588	0.001	0	4.6279	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		840.901	34.205	29.341	108.983	0.002	0.	8.656	

ceturtdiena, 10.maijs

Pusdienas

Citronu biezpienkāms	75	127	9.4489	8.3798	3.3082	0	0.0004	0	7
Ogu ķīselis	150	149	0.54	0.213	35.616	0	0.0075	1.6095	
Mājas sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
Biešu salāti	100	91	1.665	5.111	9.4238	0.0001	0.0001	2.775	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		849.551	29.636	30.33	111.041	0.003	0.008	12.491	

piektdiena, 11.maijs

Pusdienas

Kartupeļu zupa ar zaijiem zirņiem	250	176	5.9245	10.6286	13.7072	0.0008	0.0025	4.0789	3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Siera mērce	30	66	3.8748	5.1441	1.1655	0.0002	0	0.0484	1,7,9
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.5002	1.5488	1.4298	0.0001	0	0.4365	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Druvas klonu rupjmaize	50	107	2.9	0.55	22.5	0	0	2.35	1
Kopā:		877.409	34.575	35.361	107.959	0.001	0.003	11.277	