

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 7.-12.kl.



Med. māsa Bitane

SIA «Baltic Restaurants Latvia»
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVN LV 40003558933
AS «SES banka», kods UNLA LV2X
Konts EUR - LV31 UNLA 0050 6094 8159 0
Konts EUR - LV78 UNLA 0050 0174 4470 3

Energētiskā

vērtība

(kkal)

Svars (g)

Olbaltum
vielas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģēni

Pirmdiena, 12.februāris

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.4662	6.8196	11.5231	0.0002	0.0008	2.4276	
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 burkāniem un eļļu	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
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:		922.907	30.361	40.953	105.78	0.001	0.018	12.619	

Otrdiena, 13.februāris

Pusdienas

Škelto 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	75	78	0.5998	7.1088	2.8711	0.0001	0	0.0461	1,7
Ķirbju ābolu salāti	100	70	0.8794	4.2564	6.6152	0	0.0001	2.1043	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		842.458	32.074	29.794	106.838	0.001	0.004	19.202	

Trešdiena, 14.februāris

Pusdienas

Skolas cepums ar sēklām	40	206	2.9974	11.6618	22.0967	0	0.008	0.2468	1,11,3
Vistas gaļa karija mērcē	120	191	15.0806	13.0929	3.1026	0.0006	0	0.332	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
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:		851.937	26.774	32.136	112.747	0.001	0.008	4.55	

Ceturtdiena, 15.februāris

Pusdienas

Biezpienkrēms	75	164	6.309	9.8171	12.528	0	0.009	0	7
Ogu ķīselis	130	129	0.468	0.1846	30.8672	0	0.0065	1.3949	
Dārzeņu un gaļas sautējums ar pupiņām	280	305	18.3147	13.0923	27.9324	0.0007	0	8.3156	9
Vārītas bietes	70	29	1.05	0.07	5.88	0	0	1.75	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		840.841	31.309	30.309	107.709	0.001	0.016	14.762	

Piektdiena, 16.februāris

Pusdienas

Gurķu zupa ar putrainiem	250	212	4.0449	14.4055	16.1405	0.0003	0	2.4295	1
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	
Kartupeļi vārīti	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70	40	0.8771	1.6646	5.2262	0.0004	0.0011	2.1357	7,9
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		877.871	32.415	35.585	107.237	0.001	0.001	14.817	