

Nedēļas Ēdienkarte

Mid-kata Betone

Grupa

SIA «Baltic Restaurants Latvia»
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVN LV 40003556233
AS «SEB banka», kods UNLALV2X
Konts EUR - LV31 UNLA0050000481510
Konts EUR - LV31 UNLA0050000481510

Skola 7.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi as	Alerģēni
pirmdienā, 14.maijs									
Pusdienas									
Frikažu zupa	250	117	5.9243	3.571	14.7196	0.0003	0	2.8202	1,3,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0.6462	2.6012	2.0051	0	0.0001	1.3212	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		858.341	26.789	32.934	111.126	0.001	0.	9.673	
otrdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Mājas kotlete ar biezeni	60	102	10.8862	5.3726	2.3068	0.0001	0.0002	0.2082	1,3,7
Kartupeļu biežu	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		847.144	33.771	28.86	113.674	0.001	0.	12.276	
trešdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Kēss Skolas	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Vistas gaļas gulašs	120	209	14.6833	14.5982	4.4754	0.0001	0	0.8556	1
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328	0.0624	17.4208	0	0.016	1.05	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Kopā:		887.473	27.582	31.805	120.566	0.	0.029	7.113	
ceturtdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Biezpienkāms	70	153	5.8884	9.1627	11.6928	0	0.0084	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073	
Boloņas mērcē ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1,3
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Rudzu maize	25	65	2.15	0.35	12.55	0	0	1.375	1
Kopā:		906.226	33.265	28.962	126.23	0.001	0.015	9.771	
piektdiena, 18.maijs									
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	250	116	3.8541	5.5137	12.5023	0.0012	0	4.8071	1,9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	137	11.0363	7.8377	5.5351	0.0001	0	0.1801	3
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	149	4.265	0.217	31.417	0.0002	0	4.487	
Siera mērcē ar ķiploku	50	112	6.3888	9.3329	0.5634	0	0	0.0171	1,7
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		847.619	32.02	30.407	108.002	0.002	0.	14.847	