

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 7.-12.kl.

Ned. māsa Bitone

SIA «Baltic Restaurants Latvia»
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVN LV 4000350833
KAS «SEB bankā», kods UNLA0729
Konts EUR - LV31 UNLA0050000464
Konts EUR - LV78 UNLA0050017444703

Enerģētiskā

Svars (g) (kkal) Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

Pirmdiena, 19.februāris

Pusdienas

Frikadeļu zupa	250	117	5.9243	3.571	14.7196	0.0003	0	2.8202	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plov ar cūkgaiļu	250	588	19.161	29.9642	60.1642	0.0002	0	2.9648	
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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		939.937	29.632	37.786	118.004	0.001	0.	9.716	

Otrdiena, 20.februāris

Pusdienas

Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas kotlete ar biežpienu	70	118	12.7006	6.268	2.6913	0.0001	0.0002	0.2429	1,3,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Skābā krējuma mērce	50	66	0.8638	5.8594	2.4656	0	0	0.3647	1,7,9
Biešu salāti	70	64	1.1655	3.5777	6.5967	0.0001	0.0001	1.9425	
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		860.002	31.731	32.793	105.738	0.001	0.001	17.218	

Trešdiena, 21.februāris

Pusdienas

Kēkss Skolas	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Vistas gaļas frikasē	120	218	12.374	16.9618	3.755	0.0001	0	1.691	1,7
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	78	0.3328	0.0624	18.4188	0	0.017	1.05	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Kopā:		900.496	25.272	34.168	120.843	0.	0.03	7.948	

Ceturtdiena, 22.februāris

Pusdienas

Ābolu - kanēja krēms	75	133	2.4915	10.9567	5.9843	0	0.0001	0.8063	7
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073	
Boloņas mērce 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
Burkānu salāti ar eļļu	50	51	0.475	4.095	3.0285	0.0001	0.0008	1.71	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		902.79	30.351	29.857	125.873	0.	0.006	10.227	

Piektdiena, 23.februāris

Pusdienas

Dārzeņu zupa	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas šķiņķi tvaicēti	70	198	20.4476	12.5014	0.861	0.0007	0	0.0823	
Kartupeļi vārīti	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		858.751	38.334	29.084	107.375	0.001	0.018	15.814	