Nedēļas Ēdienkarte

Daily

Med. māsa Bilāne

Grupa Skola 7.-12.kl.

SIA «Baltic Restaurants Latvia»
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVN LV 40003556833
AS «SEB banka», kods UNLALV2X
Konts EUR - LV31 UNLA 0050 0004 8151 0
Konts EUR - LV78 UNLA 0050 0174 4470 3

	Svars (g	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
Boršča	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1,3
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725	0	0	1.3	
Jāņogu dzēriens	200	78	0.3328	0.0624	18.4188	0	0.017	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		*944.378*	*33.637*	*35.936*	*119.382*	*0.001*	*0.018*	*11.082*	
otrdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.91	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	141	11.3698	7.0984	7.8172	0.0001	0	1.1526	3
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Siera mērce	70	155	9.0413	12.0028	2.7195	0.0004	0	0.1128	1,7,9
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*867.106*	*37.18*	*29.534*	*111.254*	*0.001*	*0.*	*12.026*	
trešdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Kanēļa smalkmaizīte	70	243	3.8291	8.0396	38.2188	0.0008	0.1693	3.7472	1,3
Vistu akniņas krējuma mērcē	130	202	18.0222	12.5958	4.0066	0.0001	0	0.7245	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	109	0.993	8.378	7.196	0.0005	0.0015	3.051	9
Augļu - ogu kompots	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*857.792*	*31.722*	*29.938*	*111.751*	*0.002*	*0.172*	*15.98*	
ceturtdiena, 25.janvāris									
Pusdienas									
Biezpiena masa ar rozīnēm	60	101	7.3872	2.8446	11.3064	0	0.0072	0.1872	7
Ķiršu ķīselis	130	84	0.2925	0.0936	20.1916	0	0.013	0.3887	
Dārzeņu un gaļas sautējums	300	283	17.229	13.008	23.589	0.0003	0	6.411	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārītas bietes	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		*843.344*	*32.888*	*30.144*	*106.891*	*0.*	*0.021*	*13.49*	
piektdiena, 26.janvāris									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	146	8.5415	5.8051	14.3588	0.001	0	4.6279	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti cīsiņi	75	214	8.25	17.25	2.25	0	0	0	1,7
Kartupeļi vārīti	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
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:		*872.735*	*29.042*	*34.807*	*103.512*	*0.001*	*0.016*	*14.82*	