

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 7.-12.kl.



Med. māte Bītone

SIA «Baltic Restaurants Latvia»
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVA LV 40002556833
Konta EUR - LV31 UNLA 0050 0804 8151 0
Konta EUR - LV78 UNLA 0050 0174 4470 3

Enerģētiskā
vērtība

Svars (g) (kkal) Olbaltum vielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

pirmdienā, 26.februāris

Pusdienas

Borščs	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, 27.februāris

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, 28.februāris

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, 1.marts

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, 2.marts

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 eļļu	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