

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa **SIA «Baltic Restaurants Latvia»**

Skola 7.-12.kl.

Ned. mācītāja Bīstāne

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050

PVN LV 4000355833

AS «SEB banka», kods UNLA LV2X

Konts EUR - LV31 UNLA0050000481519

Konts EUR - LV78 UNLA0050017444703

Enerģētiskā

vērtība

Olbaltumvi

elas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrviel

as

Alerģēni

Svars (g) (kkal)

pirmdienā, 29.janvāris

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa ar gaļu	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.9513	5.3739	3.473	0.0001	0.0002	1.9635	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1

Kopā:

852.383 33.488 28.389 114.107 0.001 0. 13.999

otrdienā, 30.janvāris

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	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Sarkanā mērce	50	36	0.6827	1.5741	4.5729	0	0	0.69	9
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.6268	1.0915	2.8929	0	0	1.5075	7
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	

Kopā:

859.204 30.95 34.399 106.657 0.001 0 14.918

trešdienā, 31.janvāris

Pusdienas

Kēkss Skolas	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Vārīti rīsi	220	250	4.9368	0.4356	56.4102	0.0002	0	1.0164	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	

Kopā:

845.106 25.391 27.988 120.625 0. 0.016 6.751

ceturtdienā, 1.februāris

Pusdienas

Citronu biezpienkāms	60	102	7.5591	6.7038	2.6466	0	0.0003	0	7
Ķiršu ķīselis	120	77	0.27	0.0864	18.6384	0	0.012	0.3588	
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	538	21.3775	29.9512	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Gurķi ar dillēm	50	6	0.325	0.105	0.941	0	0	0.285	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	

Kopā:

906.67 34.132 38.146 104.109 0.001 0.012 9.39

piektdienā, 2.februāris

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	250	137	2.637	7.8742	13.4035	0.0025	0	4.891	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	177	13.0184	9.274	10.0743	0.0001	0	0.0327	1,3,4,7
Kartupeļi vārīti	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Biešu salāti	100	91	1.665	5.111	9.4238	0.0001	0.0001	2.775	
Ķiršu dzēriens - komposts	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:

863.749 29.108 28.43 118.837 0.003 0. 16.109