Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510
Rūdolfs Dālmanis

# Nedēļas ēdienkarte
# Bez glutena

10.-12.klase

| pirmdiena, 6.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brīvdiena** | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| otrdiena, 7.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | 250 | 129 | 5.012 | 7.027 | 11.184 | 0.25 | | 4.095 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | 7. |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 250 | 425 | 16.255 | 18.954 | 47.018 | 0.4 | | 2.744 | |
| Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci | 100 | 48 | 1.634 | 2.29 | 5.182 | 0.4 | | 2.796 | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6. | 4. | 9. | | | | 7. |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| **kopā:** | | **839** | **29.21** | **35.21** | **100.90** | **1.650** | **0** | **9.635** | |

| trešdiena, 8.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete bez miltiem | 70 | 226 | 13.358 | 16.24 | 6.509 | 0.008 | | 0.091 | |
| Kartupeļu biezputra | 250 | 211 | 6.768 | 2.381 | 39.53 | 0.25 | | 5.25 | 7. |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti | 120 | 39 | 1.396 | 2.618 | 2.882 | 0.36 | | 1.509 | |
| Kakao krēms | 50 | 147 | 2.53 | 12.166 | 6.856 | | 5. | 0.608 | 7. |
| Ogu kīselis | 100 | 99 | 0.32 | 0.102 | 23.644 | | 5. | 0.993 | |
| Ūdens ar citrusaugļiem | 200 | 3 | 0.068 | 0.032 | 0.46 | | | 0.064 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| **kopā:** | | **856** | **24.61** | **35.48** | **108.26** | **1.218** | **10.000** | **8.515** | |

| ceturtdiena, 9.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 250 | 113 | 3.408 | 5.401 | 12.653 | 0.25 | | 4.809 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7. |
| Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem | 100 | 194 | 13.738 | 11.025 | 9.21 | 0.407 | | 0.123 | |
| Vārīti griķi | 230 | 254 | 5.692 | 1.214 | 55.103 | 0.23 | | 2.429 | |
| Redīsu un burkānu salāti | 120 | 73 | 1.296 | 6.144 | 3.168 | 0.48 | | 2.4 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 29 | 0.312 | 0.272 | 5.931 | | 0.5 | 1.624 | |
| **kopā:** | | **815** | **24.88** | **27.99** | **114.72** | **1.967** | **0.500** | **11.385** | |

| piektdiena, 10.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu krēmzupa | 250 | 139 | 3.37 | 9.882 | 8.86 | 0.75 | | 3.283 | 7. |
| Veltnītis tomātu mērcē | 100 | 192 | 12.375 | 12.119 | 8.216 | 0.108 | | 0.486 | |
| Vārīti kartupeļi | 250 | 186 | 5.3 | 0.265 | 39.22 | 0.25 | | 5.565 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 120 | 61 | 1.932 | 4.998 | 2.737 | 0.12 | | 0.912 | 7. |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6. | 4. | 9. | | | | 7. |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| **kopā:** | | **805** | **29.15** | **33.20** | **96.41** | **1.828** | **0** | **10.246** | |