

Rīgas Vācu valsts ģimnāzijas
direktors
Gundega Muceniece



SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003559833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050007481510

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

Brīvdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

otrdiena, 7.aprīlis									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472		1.8	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.471	2.061	4.664	0.36		2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		784	36.96	29.48	90.59	2.100	0	8.238	

trešdiena, 8.aprīlis									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzenu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3		1.258	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		775	25.56	34.03	89.28	0.780	10.000	9.910	

ceturtdiena, 9.aprīlis									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267		0.335	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4		2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
kopā:		783	27.20	29.73	99.20	1.897	0.500	11.082	

piektdiena, 10.aprīlis									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75		3.283	7.
Veltītis tomātu mērcē	80	154	9.9	9.695	6.573	0.086		0.389	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0.09		0.684	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		761	30.76	28.41	92.69	1.156	0	12.776	