

*Arnis*  
Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas  
direktors  
Guntis Mucenieks



SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reg. Nr. LV4000365333

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1030, Latvija

AS SEB banka, SWIFT: UNLA LV2X

LV31UNLA 0050 0004 81510

Rūdolfs Dālmanis

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
Sautēta cūkgala ar dārzeniņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	0.36		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1.996	2.138	4.508	0.6		2.568	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>908</b>	<b>37.78</b>	<b>27.64</b>	<b>123.93</b>	<b>2.010</b>	<b>0</b>	<b>11.478</b>	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.825	2.65	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas bumbiņa piena mērcē	90	165	9.931	11.057	6.3	0.297		1.091	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
<b>kopā:</b>		<b>827</b>	<b>30.45</b>	<b>35.45</b>	<b>93.81</b>	<b>0.947</b>	<b>7.325</b>	<b>15.467</b>	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar vistas galu	210	391	14.688	11.75	56.09	0.84		2.599	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.758	0.025	1.025	0.003	1;7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>875</b>	<b>28.59</b>	<b>32.67</b>	<b>115.36</b>	<b>1.085</b>	<b>5.715</b>	<b>9.455</b>	

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1		2.582	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>32.45</b>	<b>29.69</b>	<b>101.47</b>	<b>0.780</b>	<b>0</b>	<b>12.185</b>	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15.201	9.232	4.705	0.374		0.133	7;9
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>831</b>	<b>32.93</b>	<b>29.82</b>	<b>105.26</b>	<b>0.984</b>	<b>1.100</b>	<b>16.577</b>	