Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas direktors

**Daily**

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003566833
Elizabetes iela 20, Rīgā, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510

Rūdolfs Dālmanis

# Nedēļas ēdienkarte

**Grupa** Veģetārā

10.-12.klase

| pirmdiena, 13.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. |
| Pasta ar sieru | 200 | 403 | 17.273 | 19.061 | 40.422 | 0.2 | | 2.144 | 1;7;9 |
| 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. |
| **kopā:** | | **833** | **34.10** | **33.44** | **96.97** | **1.050** | **0** | **12.821** | |

| otrdiena, 14.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Biešu zupa | 250 | 80 | 2.105 | 2.766 | 11.578 | 0.25 | | 3.695 | 9. |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0.52 | 4. | 0.54 | | | | 7. |
| Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem | 300 | 328 | 13.523 | 9.459 | 46.771 | 0.001 | | 10.12 | |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0.52 | 4. | 0.54 | | | | 7. |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 100 | 50 | 1.076 | 4.179 | 2.399 | 0.05 | 0.3 | 0.936 | |
| Citronu eļļas mērce | 10 | 74 | 0.01 | 8.008 | 0.647 | 0.1 | 0.6 | 0.003 | |
| Augļu dzēriens | 200 | 65 | 0.315 | 0.234 | 15.159 | | 6. | 1.068 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1. |
| **kopā:** | | **884** | **24.95** | **33.77** | **117.79** | **0.401** | **6.900** | **20.222** | |

| trešdiena, 15.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Pupiņu un kartupeļu sacepums | 250 | 306 | 17.249 | 5.087 | 47.088 | 3.091 | | 13.189 | 1;11;3;7 |
| Rīvēts siers | 20 | 68 | 4.96 | 5.36 | | | | | 7. |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0.52 | 4. | 0.54 | | | | 7. |
| Burkānu salāti ar eļļu | 120 | 85 | 1.152 | 6.23 | 6.128 | 0.24 | 0.6 | 4.147 | |
| Sēklu maisījums | 10 | 58 | 2.139 | 5.26 | 0.743 | | | 0.716 | 11. |
| Flamerī krēms | 50 | 102 | 2.08 | 8.258 | 4.758 | 0.025 | 1.025 | 0.003 | 1;7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0.32 | 0.102 | 23.644 | | 5. | 0.993 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7. |
| **kopā:** | | **853** | **34.82** | **38.30** | **91.90** | **3.356** | **6.625** | **19.048** | |

| ceturtdiena, 16.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu brokoļu zupa | 250 | 75 | 3.446 | 2.858 | 8.671 | 1. | | 4.451 | 9. |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0.52 | 4. | 0.54 | | | | 7. |
| Biezpiena burkānu plācenītis | 100 | 190 | 12.842 | 6.799 | 19.3 | 0.3 | 6.3 | 2.04 | 3;7 |
| 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 | |
| Citronu eļļas mērce | 10 | 74 | 0.01 | 8.008 | 0.647 | 0.1 | 0.6 | 0.003 | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6. | 4. | 9. | | | | 7. |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| **kopā:** | | **933** | **34.93** | **30.92** | **127.16** | **1.730** | **6.900** | **14.805** | |

| piektdiena, 17.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezeņzupa | 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. |
| Pupiņu plācenītis | 80 | 152 | 6.334 | 7.441 | 14.753 | 0.16 | | 3.915 | 1;3;7 |
| Kartupeļu biezputra | 230 | 194 | 6.226 | 2.191 | 36.368 | 0.46 | | 4.83 | 7. |
| Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem | 120 | 51 | 1.704 | 3.835 | 3.498 | 0.24 | 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. |
| **kopā:** | | **820** | **24.06** | **28.03** | **115.31** | **1.120** | **1.100** | **20.359** | |