

Rūdolfs
Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas
direktors
Gundega Muceniece



SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reģ. Nr. LV40003556833

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija

AS SSB banka SWIFT UNLALV2X

LV31UNLA0050000481310

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	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 kefiru mērci un zaļumiem	120	46	1.996	2.138	4.508	0.6			2.568	7.
Kefirs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		834	35.38	26.28	111.36	1.960	0	0	9.416	

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.66		2.12	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas 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.
kopā:		782	28.36	32.24	91.71	0.897	7.160	0	14.937	

	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar vistas gaļu	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.
kopā:		875	28.59	32.67	115.36	1.085	5.715	0	9.455	

	ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25			3.431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2			0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1			2.582	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		726	29.99	29.25	84.24	0.750	0	0	10.768	

	piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25			3.722	
Baltmaizes grauzdīņi	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	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Ķīnas 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	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		753	30.39	29.25	90.48	0.954	1.100	0	14.847	