Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 8151 0

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Bez Laktozes

7.-9.klase

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2		3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**749**	**30.81**	**23.71**	**100.93**	**0.700**	**0**	**9.450**	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	100	48	1.634	2.29	5.182	0.4		2.796	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**746**	**33.17**	**28.30**	**87.08**	**2.268**	**0**	**8.674**	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3		1.258	
Kakao augu tauku krēms	50	124	1.433	10.566	5.954		5.	0.608	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**751**	**24.47**	**32.19**	**88.43**	**0.780**	**10.000**	**9.910**	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				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	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:		**792**	**28.81**	**27.27**	**105.31**	**2.037**	**0.500**	**10.870**	

piektdiena, 1.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brīvdiena									