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 81510

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Grupa Veģetārā

7.-9.klase

pirmdiena, 27.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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņi siera mērcē	100	58	2.509	3.73	3.558	0.316		2.462	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
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:		**778**	**19.20**	**26.84**	**112.74**	**1.156**	**1.800**	**15.835**	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	250	111	3.628	5.457	11.957	1.169		4.13	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	250	462	17.172	21.404	49.966	0.25		3.231	1;3;7;9
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:		**836**	**31.97**	**35.48**	**95.94**	**1.779**	**0**	**12.077**	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.675	10.929	0.8		2.767	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu 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 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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**746**	**19.19**	**25.90**	**106.04**	**1.500**	**10.000**	**13.190**	

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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zaļo zirnīšu plācenītis ar brokoļiem	100	140	7.951	5.104	15.263	0.4		4.749	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48		2.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
kopā:		**842**	**25.43**	**26.65**	**122.42**	**2.110**	**0.500**	**16.996**	

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