Daily

Nedēļas Ēdienkarte

SIA «Baltic Restaurants Latvia»
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVN LV 40003556833
AS «SEB banka», kods UNLALV2X
Konts EUR - LV31 UNLA 0050 0004 8131 0
Konts EUR - LV78 UNLA 0050 0174 4470 3

Med. māsa Bitīne

Grupa Skola 7.-12.kl.

Svars (	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 21.maijs								
Pusdienas	0	0	0	0	0	0	0	
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem 250	155	8.575	9.3892	8.7775	0.001	0	2.4462	
Krējums skābs 10.	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti griķi 200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas mērce 120.	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Burkānu salāti ar eļļu 100.								
Rudzu maize 60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens 250.	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
Kopā:	948.328	33.725	33.582	125.354	0.002	0.002	12.679	
otrdiena, 22.maijs								
Pusdienas								
Aukstā biešu zupa 250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10,3,7
Cūkgaļas strogonovs 120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīti kartupeļi 250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Balto redīsu salāti ar majonēzi 100	114	1.1583	10.6463	2.8771	0	0	1.8387	10,3
Jāņogu dzēriens 200	74	0.3328	0.0624	17.4208	0	0.016	1.05	
Rudzu maize 60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:	904.632	32.015	35.853	108.924	0.001	0.017	13.793	
trešdiena, 23.maijs								
Pusdienas								
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu 250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Krējums skābs 10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete 70	139	12.6694	6.5438	7.321	0.0008	0	0.289	1,3,4,7
Vārīti rīsi 200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Siera mērce 70	155	9.0413	12.0028	2.7195	0.0004	0	0.1128	1,7,9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem 70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0005	0.0014	1.8522	
Ābolu kompots 200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Rudzu maize 45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Kopā:	857.861	35.87	31.068	106.566	0.002	0.002	9.765	
ceturtdiena, 24.maijs								
Pusdienas								
Borščs ar gaļas frikadelēm 250	218	7.5366	14.8034	13.4232	0.0013	0.0012	2.9521	1,3,7
Krējums skābs 10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē 100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti kartupeļi ar dillēm 250	186	5.3312	0.2712	39.2712	0.0002	0	5.6088	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu 70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rabarberu kompots 200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize 50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Auglis 100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:	868.006	32.116	32.973	107.36	0.002	0.014	14.42	
piektdiena, 25.maijs								
Pusdienas								
Citronu biezpienkrēms 60	102	7.5591	6.7038	2.6466	0	0.0003	0	7
Ķiršu ķīselis 100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Vārīta pasta - makaroni 200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1,3
Maltās gaļas veltnītis 70	136	9.9782	9.0305	3.6393	0.0001	0	0.2725	1,3,7
Tomātu - piena mērce 50	30	1.038	1.4337	3.188	0.0001	0	0.0158	1,7
Biešu salāti 100	91	1.665	5.111	9.4238	0.0001	0.0001	2.775	
Rudzu maize 25	65	2.15	0.35	12.55	0	0	1.375	1
Kopā:	880.219	34.915	29.501	116.88	0.001	0.01	8.137	