

«Baltic Restaurants Latvia»  
 Elizabetes ielā 20, Rīga, LV-1050  
 P.V.N. LV 40003556833  
 AS «SEB Banka», Fods UNLALV2X  
 BIC: SEB LV31 UNLA 0050 0004 8151 0  
 SWIFT BIC: LV78 UNLA 0050 0174 4470 3



# Daily

Linda Bruve

*Med. māsa Bitāne*

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa  
Bezglutēna

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 8.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	70	3.3779	1.8248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Plovs ar cūkgaļu	250	588	19.161	29.9642	60.1642	0.0002	0	2.9648	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>827.523</b>	<b>29.56</b>	<b>38.405</b>	<b>90.519</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.854</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>827.523</b>	<b>29.56</b>	<b>38.405</b>	<b>90.519</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.854</b>	
<b>otrdienā, 9.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Vārti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	100	67	1.321	2.8445	8.9041	0.0002	0.0002	2.028	7
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>825.206</b>	<b>23.909</b>	<b>36.937</b>	<b>98.05</b>	<b>0.003</b>	<b>0.001</b>	<b>5.165</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>825.206</b>	<b>23.909</b>	<b>36.937</b>	<b>98.05</b>	<b>0.003</b>	<b>0.001</b>	<b>5.165</b>	
<b>trešdienā, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
Vārti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>886.326</b>	<b>26.758</b>	<b>35.132</b>	<b>113.773</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>10.151</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>886.326</b>	<b>26.758</b>	<b>35.132</b>	<b>113.773</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>10.151</b>	
<b>ceturtdienā, 11.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	130	223	15.7464	16.134	3.6498	0.0001	0	0.4267	
Vārti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>812.838</b>	<b>33.008</b>	<b>27.562</b>	<b>107.556</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.783</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>812.838</b>	<b>33.008</b>	<b>27.562</b>	<b>107.556</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.783</b>	
<b>piektdienā, 12.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	179	3.402	14.3725	8.9155	0.0002	0.0002	3.1383	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepts vistas gīross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>815.403</b>	<b>29.418</b>	<b>36.408</b>	<b>91.27</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>10.314</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>815.403</b>	<b>29.418</b>	<b>36.408</b>	<b>91.27</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>10.314</b>	