

Public Restaurants Latvian
 Eļļu iela 20, Rīga, LV-1050
 PIV LV 400155693
 BIC: PSBB bankas kods UNLV2X
 KONTĒINĀ - LV31 UNLA 0030 0004 0151 0
 TEL: LV31 UNLA 0030 0171 3470 3



Linda Brūvere

[Handwritten signature]

Med. uztura Būtība

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezglutēna

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.janvāris									
Pusdienas									
Dārzenu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	110	194	10.5255	14.8963	4.3761	0.0001	0	0.5812	
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		807.082	18.013	36.529	100.92	0.001	0.001	6.933	
<i>Diena kopā :</i>		807.082	18.013	36.529	100.92	0.001	0.001	6.933	
otrdiena, 29.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	350	323	14.5996	22.4529	15.2727	0.0004	0.0012	3.2492	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Sautēti dārzeni	50	36	1.1565	2.6265	1.883	0	0	1.644	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
<i>Kopā:</i>		866.117	21.481	36.274	112.134	0.001	0.017	7.288	
<i>Diena kopā :</i>		866.117	21.481	36.274	112.134	0.001	0.017	7.288	
trešdiena, 30.janvāris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50	150	11.5925	11.0238	0.9655	0	0	1.1812	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Graudzētu sēklu maisījums	5	26	1.1258	2.3006	0.3105	0	0	0.7933	11
Mango -piena kokteilis	200	103	5.32	3.32	14.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		713.265	26.947	23.274	100.126	0.	0.	5.531	
<i>Diena kopā :</i>		713.265	26.947	23.274	100.126	0.	0.	5.531	
ceturtdiena, 31.janvāris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	110	204	11.7951	16.2467	2.668	0.0001	0	0.6232	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Graudu maize bezglutēna	45	103	2.295	2.295	18.36	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		769.069	32.753	34.226	80.372	0.001	0.004	11.278	
<i>Diena kopā :</i>		769.069	32.753	34.226	80.372	0.001	0.004	11.278	
piektdiena, 1.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.0001	0	0.525	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.0665	0.0002	0.0002	1.275	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		715.477	19.146	27.876	96.414	0.001	0.	5.99	
<i>Diena kopā :</i>		715.477	19.146	27.876	96.414	0.001	0.	5.99	