SIA «Baltic Restaurants Latvia»
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050
PVN LV 40003565833
AS «SEB banka», kods UNLALV2X
Konts EUR - LV41 UNLA 0050 0014 8151 0
Konts LVL - LV76 UNLA 0050 0014 4470 3

Daily

Linda Brūvere

Med. māsa Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Bezglutēna

		Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 9.marts										
Pusdienas										
50128	Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
51750	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
51195	Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
51879	Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
51626	Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
55154	Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
	Kopā:		*821.184*	*29.678*	*31.647*	*104.151*	*0.001*	*0.002*	*10.166*	
	Diena kopā :		***1174.29***	***38.881***	***39.92***	***165.758***	***0.002***	***0.008***	***10.886***	
otrdiena, 10.marts										
Pusdienas										
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
51750	Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
50653	Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52922	Baltā mērce	80	62	0.1008	1.1274	12.7516	0.0001	0	0	
50973	Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
53946	Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
53514	Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
56184	Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
51677	Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
	Kopā:		*848.525*	*21.933*	*27.757*	*126.665*	*0.002*	*0.001*	*10.512*	
	Diena kopā :		***848.525***	***21.933***	***27.757***	***126.665***	***0.002***	***0.001***	***10.512***	
trešdiena, 11.marts										
Pusdienas										
55405	Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	166	13.0036	8.114	10.2636	0.0001	0	1.3172	3
53925	Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
51668	Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
54477	Ķiršu kīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
55891	Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
56184	Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
54871	Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
	Kopā:		*804.856*	*22.718*	*27.361*	*115.357*	*0.001*	*0.016*	*10.464*	
	Diena kopā :		***804.856***	***22.718***	***27.361***	***115.357***	***0.001***	***0.016***	***10.464***	
ceturtdiena, 12.marts										
Pusdienas										
52927	Makaronu piena zupa	250	199	7.1288	5.5912	30.225	0.0003	0.0002	0.3938	7
55980	Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
55154	Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
53343	Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
	Kopā:		*927.035*	*26.869*	*33.267*	*130.474*	*0.001*	*0.003*	*3.83*	
	Diena kopā :		***927.035***	***26.869***	***33.267***	***130.474***	***0.001***	***0.003***	***3.83***	
piektdiena, 13.marts										
Pusdienas										
55137	Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
51750	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53617	Vārīti cīsiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
51195	Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
50792	Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
55955	Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
55526	Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
52919	Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
	Kopā:		*824.743*	*20.962*	*30.587*	*111.664*	*0.001*	*0.016*	*8.824*	
	Diena kopā :		***824.743***	***20.962***	***30.587***	***111.664***	***0.001***	***0.016***	***8.824***	