



Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reg. Nr. LV4000355333

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija

AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X

LV31UNLA005001781510

Linda Brūvere

Med. māte Bilane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrīve las	Alerģeni
pirmdiena, 3.februāris									
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.7919	16.1989	11.1207	0.0001	0	0.6341	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		817.629	20.067	32.244	111.661	0.001	0.001	9.271	
Diena kopā :		817.629	20.067	32.244	111.661	0.001	0.001	9.271	
otrdiena, 4.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Plovs ar cūkgaļu	280	564	21.4603	23.2	67.384	0.0011	0	3.3205	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Ābolu dzēriens	250	64	0.2228	0.4395	14.5265	0	0.0062	1.45	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		939.94	26.994	37.344	134.896	0.002	0.007	11.54	
Diena kopā :		939.94	26.994	37.344	134.896	0.002	0.007	11.54	
trešdiena, 5.februāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.1287	0.2782	37.5154	0.0002	0	5.5814	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72	0	0	4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		833.323	29.516	36.499	93.976	0.001	0.001	12.655	
Diena kopā :		833.323	29.516	36.499	93.976	0.001	0.001	12.655	
ceturtdiena, 6.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	260	8.2631	17.1755	15.1845	0.0003	0	4.1212	9
Maltas vistas gaļa mērcē	100	158	11.3035	9.546	6.8045	0.0001	0	0.5395	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		870.116	23.769	37.704	105.104	0.001	0.006	10.354	
Diena kopā :		870.116	23.769	37.704	105.104	0.001	0.006	10.354	
piektdiena, 7.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.9848	0.4556	4.683	0.0003	0	0.0199	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	87	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		834.478	26.238	37.263	97.357	0.002	0.002	10.604	
Diena kopā :		834.478	26.238	37.263	97.357	0.002	0.002	10.604	