SASKAŅOTS
Gundega Muceniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 8[illegible]10

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Brīvs!									

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1.006	8.173	2.612	0.1	0.6	0.888	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**866**	**31.24**	**34.38**	**106.75**	**1.150**	**1.350**	**3.300**	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Jāņogu uzpūtenis	50	50	0.62	0.074	11.386		7.5	0.338	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**806**	**31.82**	**31.51**	**96.82**	**0.380**	**8.000**	**10.292**	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	8.46	9.02	0.25		3.966	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**953**	**21.97**	**36.60**	**107.94**	**1.650**	**0.500**	**1.100**	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**872**	**27.76**	**36.38**	**105.62**	**0.700**	**4.000**	**9.160**	