SASKAŅOTS
Gundega Mucenīece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003558833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0004 8151 1

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena un glutēna

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	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.24	15.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	100	84	2.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Citronu eļļas mērce	7	52	0.007	5.606	0.453	0.07	0.42	0.002	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**820**	**20.80**	**31.76**	**113.91**	**2.120**	**0.700**	**8.809**	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09		0.259	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	140	2.762	11.417	7.793	0.36	1.8	4.733	11.
Bezglutēna maize	90	197	0.261	2.905	42.57	0.9			
Žāvēto augļu biezais kīselis	50	70	0.583	0.14	16.104		6.	1.336	
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**852**	**24.47**	**34.17**	**109.39**	**1.580**	**7.800**	**11.463**	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	99	3.424	5.4	8.972	0.25		4.356	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	140	205	11.568	16.049	3.699	0.56		1.211	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		**962**	**20.15**	**36.14**	**138.61**	**2.080**	**6.600**	**11.990**	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.628	19.057	55.351	0.92		2.728	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**846**	**23.41**	**38.47**	**102.23**	**1.439**	**4.840**	**8.774**	