SAŠKAŅOTS
Gundega Mucēniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0004 81510

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez 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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs bez piena	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	90	75	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09	2.138	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**722**	**24.00**	**29.44**	**90.32**	**0.300**	**0.690**	**7.466**	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.337	11.507	2.326	0.07		0.201	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.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7.
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		**798**	**21.37**	**35.11**	**98.29**	**0.990**	**10.100**	**6.636**	

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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
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.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:		**807**	**23.53**	**35.23**	**98.67**	**1.430**	**0.500**	**9.900**	

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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	220	443	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.1		0.76	7.
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**826**	**23.05**	**35.60**	**84.97**	**1.139**	**4.300**	**5.439**	