SASKAŅOTS
Gundega Mūceniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka SWIFT:UNLALV2X
LV31UNLA0050[illegible]0431510

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena

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
Cūkgaļas gulašs bez piena	120	237	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	71	1.584	3.96	7.272	0.12		3.72	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**805**	**26.99**	**25.34**	**116.14**	**1.450**	**0.850**	**2.200**	

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.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Žāvēto augļu biezais ķīselis	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:		**726**	**24.59**	**29.22**	**87.92**	**0.490**	**7.200**	**10.547**	

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	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**864**	**19.13**	**32.19**	**110.90**	**1.770**	**0.600**	**15.141**	

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	
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.628	12.057	55.351	0.92		2.728	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**878**	**27.08**	**36.02**	**95.16**	**0.819**	**4.500**	**11.523**	