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

Daily

Linda Brūvere
Med.māsa Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*749.336*	*26.568*	*28.442*	*95.778*	*0.001*	*0.*	*10.428*	
Diena kopā :		***749.336***	***26.568***	***28.442***	***95.778***	***0.001***	***0.***	***10.428***	
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	505	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Kopā:		*892.315*	*26.612*	*36.408*	*106.143*	*0.001*	*0.002*	*12.815*	
Diena kopā :		***892.315***	***26.612***	***36.408***	***106.143***	***0.001***	***0.002***	***12.815***	
trešdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Tomātu un piena mērce	75	52	2.037	2.4506	5.457	0.0003	0	0.0236	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	130	73	1.9643	4.223	6.6794	0.001	0	3.0895	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*902.281*	*31.426*	*30.943*	*120.457*	*0.002*	*0.001*	*17.209*	
Diena kopā :		***902.281***	***31.426***	***30.943***	***120.457***	***0.002***	***0.001***	***17.209***	
ceturtdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17.2359	15.133	8.7267	0.0006	0	0.8178	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.0003	0.0005	2.32	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*935.16*	*33.283*	*29.261*	*131.242*	*0.001*	*0.002*	*14.548*	
Diena kopā :		***935.16***	***33.283***	***29.261***	***131.242***	***0.001***	***0.002***	***14.548***	
piektdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.7008	12.2516	0.6712	0.0003	0	0.0246	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Kopā:		*801.445*	*35.525*	*28.036*	*97.868*	*0.001*	*0.002*	*15.584*	
Diena kopā :		***801.445***	***35.525***	***28.036***	***97.868***	***0.001***	***0.002***	***15.584***	