Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003555833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0[illegible]1510
Linda Brūvere

Med. māsa Bētiņa

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

Bez piena

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.0366	5.9677	0.0003	0	0.7105	
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	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Kopā:		*771.615*	*26.746*	*28.772*	*100.125*	*0.001*	*0.001*	*12.264*	
Diena kopā :		***771.615***	***26.746***	***28.772***	***100.125***	***0.001***	***0.001***	***12.264***	
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.6842	2.053	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	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	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Kopā:		*780.779*	*19.982*	*30.298*	*97.493*	*0.001*	*0.002*	*13.105*	
Diena kopā :		***780.779***	***19.982***	***30.298***	***97.493***	***0.001***	***0.002***	***13.105***	
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	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3
Auzu dzēriens	200	70	2.	1.	13.	0	0	0	1
Rīsu pudiņš		0	0	0	0	0	0	0	3
Ogu ķīselis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*867.701*	*29.194*	*26.209*	*126.429*	*0.001*	*0.007*	*11.118*	
Diena kopā :		***867.701***	***29.194***	***26.209***	***126.429***	***0.001***	***0.007***	***11.118***	
ceturtdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
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	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*731.437*	*19.885*	*27.824*	*98.176*	*0.001*	*0.002*	*10.633*	
Diena kopā :		***731.437***	***19.885***	***27.824***	***98.176***	***0.001***	***0.002***	***10.633***	
piektdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Rasoļniks	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Cepts vistas stilbiņš	80	190	14.1187	9.9653	10.8845	0.0001	0	0.633	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	7	50	0	5.6	0	0	0	0	
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Kopā:		*753.329*	*27.455*	*27.135*	*95.917*	*0.001*	*0.002*	*15.397*	
Diena kopā :		***753.329***	***27.455***	***27.135***	***95.917***	***0.001***	***0.002***	***15.397***	