



Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reg. Nr. LV40003558833

Elizabetes iela 20 Rīga, LV-1050, Latvija

AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X

LV31UNLA005000045170

Linda Brūvere

Med. māsa Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
pirmdiena, 10.februāris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
KĪnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		857.115	28.841	29.816	117.333	0.002	0.007	13.937	
<i>Diena kopā :</i>		857.115	28.841	29.816	117.333	0.002	0.007	13.937	
otrdiena, 11.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu un dārze	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
<i>Kopā:</i>		814.103	31.891	34.628	91.302	0.001	0.002	17.6	
<i>Diena kopā :</i>		814.103	31.891	34.628	91.302	0.001	0.002	17.6	
trešdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostie	120	80	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
<i>Kopā:</i>		914.107	26.911	28.83	132.105	0.001	0.011	13.53	
<i>Diena kopā :</i>		914.107	26.911	28.83	132.105	0.001	0.011	13.53	
ceturtdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	457	1.288	7.13	82.8	0.0009	0	3.91	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		936.168	23.285	30.246	126.612	0.002	0.001	14.11	
<i>Diena kopā :</i>		936.168	23.285	30.246	126.612	0.002	0.001	14.11	
piektdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Cepta vistas gaļa	80	192	12.5277	12.9175	6.5349	0.0001	0	0.7305	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		887.112	33.637	28.758	119.723	0.001	0.006	19.176	
<i>Diena kopā :</i>		887.112	33.637	28.758	119.723	0.001	0.006	19.176	