Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 [illegible]1510

Linda Brūvere

Med. māsa Bērne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.6592	12.1374	3.3546	0.0001	0	0.4536	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36	0	0	2.52	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*903.63*	*26.586*	*30.618*	*116.664*	*0.001*	*0.*	*11.678*	
Diena kopā :		***903.63***	***26.586***	***30.618***	***116.664***	***0.001***	***0.***	***11.678***	
otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	270	544	20.6939	22.3714	64.9774	0.0011	0	3.2019	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*977.895*	*30.913*	*34.828*	*133.122*	*0.002*	*0.*	*14.455*	
Diena kopā :		***977.895***	***30.913***	***34.828***	***133.122***	***0.002***	***0.***	***14.455***	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Kartupeļu biezputra	220	186	5.2554	2.3955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	4.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Citronu biezpienkrēms	50	85	5.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		*827.293*	*36.894*	*27.104*	*105.183*	*0.*	*0.006*	*14.425*	
Diena kopā :		***827.293***	***36.894***	***27.104***	***105.183***	***0.***	***0.006***	***14.425***	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12.3968	17.1957	3.9207	0.0006	0	1.2975	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
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
Kopā:		*880.82*	*29.534*	*28.547*	*123.429*	*0.001*	*0*	*9.974*	
Diena kopā :		***880.82***	***29.534***	***28.547***	***123.429***	***0.001***	***0***	***9.974***	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
"Vaniļas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		*848.873*	*31.029*	*37.083*	*94.352*	*0.*	*0.*	*11.54*	
Diena kopā :		***848.873***	***31.029***	***37.083***	***94.352***	***0.***	***0.***	***11.54***	