Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003553333
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0[illegible]1510
Linda Brūvere
Med. māsa Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Bez piena

	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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36	0	0	2.52	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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:		*797.298*	*19.122*	*26.776*	*105.873*	*0.001*	*0.*	*12.116*	
Diena kopā :		***797.298***	***19.122***	***26.776***	***105.873***	***0.001***	***0.***	***12.116***	
otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Plovs ar cūkgaļu	300	236	19.5	8.6865	18.315	0.0003	0	6.264	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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:		*745.236*	*29.833*	*31.261*	*82.55*	*0.001*	*0.002*	*17.611*	
Diena kopā :		***745.236***	***29.833***	***31.261***	***82.55***	***0.001***	***0.002***	***17.611***	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*735.409*	*27.157*	*23.906*	*99.439*	*0.*	*0.011*	*13.*	
Diena kopā :		***735.409***	***27.157***	***23.906***	***99.439***	***0.***	***0.011***	***13.***	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*770.19*	*27.636*	*25.274*	*105.512*	*0.001*	*0.*	*10.48*	
Diena kopā :		***770.19***	***27.636***	***25.274***	***105.512***	***0.001***	***0.***	***10.48***	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9.0957	8.7845	9.1332	0.0003	0	0.5246	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*740.39*	*23.743*	*27.439*	*95.927*	*0.001*	*0.001*	*14.084*	
Diena kopā :		***740.39***	***23.743***	***27.439***	***95.927***	***0.001***	***0.001***	***14.084***	