Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA[illegible] 0004 81510
Linda Brūvere
Med. māsa Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Veģetārā

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 16.decembris									
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
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	49	1.9618	2.4043	4.6458	0.0006	0	2.64	1;7
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.7704	4.7214	6.6582	0.0004	0.0018	2.8584	
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:		*876.333*	*20.676*	*27.499*	*123.065*	*0.002*	*0.002*	*14.055*	
Diena kopā :		***876.333***	***20.676***	***27.499***	***123.065***	***0.002***	***0.002***	***14.055***	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	233	6.93	11.1613	25.5849	0.0024	0	9.1166	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		*837.158*	*24.097*	*37.066*	*99.279*	*0.003*	*0.*	*20.383*	
Diena kopā :		***837.158***	***24.097***	***37.066***	***99.279***	***0.003***	***0.***	***20.383***	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	100	245	7.3726	13.9328	22.1166	0.001	0	2.1831	1;10;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumi	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
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:		*881.117*	*24.142*	*30.873*	*121.605*	*0.002*	*0.01*	*15.875*	
Diena kopā :		***881.117***	***24.142***	***30.873***	***121.605***	***0.002***	***0.01***	***15.875***	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3.4242	5.4003	8.9722	0.0002	0	4.3557	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	137	4.3637	9.163	9.1176	0.0006	0	3.033	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		*822.765*	*20.884*	*29.301*	*116.412*	*0.001*	*0.001*	*15.525*	
Diena kopā :		***822.765***	***20.884***	***29.301***	***116.412***	***0.001***	***0.001***	***15.525***	
piektdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Burkānu kotlete	100	194	6.3464	10.484	18.3012	0.0006	0.0025	2.611	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2	0	0	0	
Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		*912.884*	*30.991*	*29.856*	*126.797*	*0.001*	*0.004*	*16.808*	
Diena kopā :		***912.884***	***30.991***	***29.856***	***126.797***	***0.001***	***0.004***	***16.808***	