



# Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"  
 Reg. Nr. LV40003556633  
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija  
 AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X  
 LV31UNLA3350000481510

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Linda Brūvere

Skid. mēte Britane

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
<b>pirmdiena, 17.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
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.
<i>Kopā:</i>		<i>941.853</i>	<i>20.428</i>	<i>30.799</i>	<i>131.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>14.352</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>941.853</i>	<i>20.428</i>	<i>30.799</i>	<i>131.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>14.352</i>	
<b>otrdiena, 18.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225	18.8745	8.9378	15.6945	0.0003	0	7.1446	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.0004	0	2.16	
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	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
<i>Kopā:</i>		<i>814.002</i>	<i>30.212</i>	<i>30.622</i>	<i>100.399</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>18.581</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>814.002</i>	<i>30.212</i>	<i>30.622</i>	<i>100.399</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>18.581</i>	
<b>trešdiena, 19.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	100	243	15.5947	16.4406	8.1317	0.0001	0	0.6326	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
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 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>		<i>833.911</i>	<i>30.219</i>	<i>27.586</i>	<i>111.928</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>15.552</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>833.911</i>	<i>30.219</i>	<i>27.586</i>	<i>111.928</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>15.552</i>	
<b>ceturtdiena, 20.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Vistas gaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Rīvīti burkāni	120	31	1.2	0.24	5.76	0	0	4.32	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
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.
<i>Kopā:</i>		<i>854.542</i>	<i>30.828</i>	<i>30.43</i>	<i>112.064</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.901</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>854.542</i>	<i>30.828</i>	<i>30.43</i>	<i>112.064</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.901</i>	
<b>piektdiena, 21.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.0469	13.9001	5.6474	0.0001	0	0.3188	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Ķīnas kāposti ar dillēm un eļļu	120	176	2.7588	14.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Vafeles bez glutēna un laktozes	30	148	0.84	8.1	20.1	0	0.23	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>887.276</i>	<i>27.836</i>	<i>37.723</i>	<i>103.79</i>	<i>0.001</i>	<i>0.233</i>	<i>14.579</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>887.276</i>	<i>27.836</i>	<i>37.723</i>	<i>103.79</i>	<i>0.001</i>	<i>0.233</i>	<i>14.579</i>	