

SASKAŅOTS  
Gudrāniece Muceniece  
Direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"  
Reg. Nr. LV40003556833  
Elizabetes iela 20, Rīga, LV1050, Latvija  
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X  
LV31UNLA 0050 1004 81310  
Linda Brūvere

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Cūkgalas gabaliņš saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1			0.528	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8			3.4	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45			1.926	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>920</b>	<b>24.61</b>	<b>30.18</b>	<b>123.94</b>	<b>1.550</b>	<b>0</b>	<b>11.901</b>		

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66		1.897	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345			4.726	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27		0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>28.78</b>	<b>32.72</b>	<b>79.59</b>	<b>0.590</b>	<b>6.930</b>	<b>10.734</b>		

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgalas bumbiņa piena mērcē	90	166	10.013	11.033	6.532	0.171			1.017	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5		3.456	
Putukrējums	50	134	1.045	9.654	9.386		7.5		0.15	6;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>814</b>	<b>21.84</b>	<b>31.22</b>	<b>106.71</b>	<b>0.571</b>	<b>10.500</b>	<b>13.368</b>		

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2			1.194	1;3
Maltās gaļas mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4			0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.264	3.198	3.926	0.1	0.15		2.582	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.		1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>724</b>	<b>27.21</b>	<b>27.99</b>	<b>89.38</b>	<b>0.300</b>	<b>12.150</b>	<b>10.361</b>		

	piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cepta vistas gaļa	70	165	12.354	8.72	9.524	0.08			0.554	4.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.549	3.455	6.957	0.36			1.9	7.
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	0	1;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>778</b>	<b>26.84</b>	<b>23.89</b>	<b>110.86</b>	<b>0.840</b>	<b>1.000</b>	<b>11.578</b>		