Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 [illegible] 10
Linda Brūvere

Med. māsa Ilze Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	90	88	0.9879	8.2615	2.5527	0	0.0004	1.0891	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*841.158*	*33.063*	*29.314*	*109.077*	*0.001*	*0.001*	*14.215*	
Diena kopā :		***841.158***	***33.063***	***29.314***	***109.077***	***0.001***	***0.001***	***14.215***	
otrdiena, 24.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14.8375	24.9212	57.4425	0.0008	0	4.5062	1
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.7877	4.1965	2.4062	0	0.0003	0.7638	
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:		*946.967*	*24.172*	*36.589*	*119.053*	*0.001*	*0.001*	*12.085*	
Diena kopā :		***946.967***	***24.172***	***36.589***	***119.053***	***0.001***	***0.001***	***12.085***	
trešdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Tomātu mērce	75	52	1.3379	2.6756	5.5568	0.0001	0	0.0754	1
Biešu salāti	120	101	1.71	8.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Zemeņu jogurta smūtijs	200	142	4.46	2.576	25.64	0	0	1.16	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kopā:		*866.253*	*29.874*	*27.263*	*126.095*	*0.001*	*0.*	*12.302*	
Diena kopā :		***866.253***	***29.874***	***27.263***	***126.095***	***0.001***	***0.***	***12.302***	
ceturtdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3.8708	6.5756	13.1835	0.001	0	3.5481	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	13.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas m	100	54	1.3163	3.5571	4.0531	0.0001	0.0003	2.4323	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*849.118*	*28.738*	*27.831*	*121.91*	*0.001*	*0.001*	*13.781*	
Diena kopā :		***849.118***	***28.738***	***27.831***	***121.91***	***0.001***	***0.001***	***13.781***	
piektdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku un burkānie	90	181	12.4426	12.1792	5.3361	0.0001	0	1.0957	1;3;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7
Mafins	50	12	0.882	0.669	1.44	0	0	0	1;3;7
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:		*831.716*	*33.858*	*33.31*	*96.696*	*0.001*	*0*	*13.572*	
Diena kopā :		***831.716***	***33.858***	***33.31***	***96.696***	***0.001***	***0***	***13.572***	