SASKAŅOTS
Gundega Muceniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 51510

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena un glutēna

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0.45		2.072	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	237	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.061	4.399	2.673	0.12	0.24	1.57	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		**817**	**22.37**	**33.50**	**106.02**	**1.930**	**1.240**	**8.231**	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.628	19.057	55.351	0.92		2.728	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**801**	**20.91**	**28.30**	**115.87**	**2.120**	**0.700**	**8.059**	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09		0.259	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	140	2.762	11.417	7.793	0.36	1.8	4.733	11.
Bezglutēna maize	90	197	0.261	2.905	42.57	0.9			
Kārtainais augļu un ogu kokteilis	250	114	1.862	0.854	24.28			4.145	
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**895**	**25.75**	**34.89**	**117.57**	**1.580**	**1.800**	**14.272**	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Brīvs!!!									

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Brīvs!!!									