SASKAŅOTS
Gundega Mucēniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003566833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510
Linda Brīvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.13	1.011	20.092	0.475		2.293	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.518	20.808	5.86	0.367		0.285	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**887**	**32.12**	**28.41**	**122.83**	**1.042**	**1.000**	**11.702**	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1.006	8.173	2.612	0.1	0.6	0.888	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**844**	**29.86**	**34.35**	**102.46**	**1.150**	**1.350**	**10.255**	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Vaniļas biezpiena sieriņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**809**	**29.19**	**31.12**	**100.86**	**0.320**	**0.500**	**11.085**	

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!!!									