SASKAŅOTS
Gundega Muceniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050[illegible]04 81510

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.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	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.885	3.666	2.227	0.1	0.2	1.308	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		**706**	**21.64**	**28.02**	**91.32**	**1.690**	**1.200**	**7.758**	

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	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
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:		**740**	**18.61**	**25.82**	**108.65**	**2.000**	**0.700**	**7.703**	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	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	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
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:		**807**	**24.04**	**32.28**	**103.05**	**1.270**	**1.800**	**14.243**	

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!!!									