SASKAŅOTS
Gundega Mucēniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003558633
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0[illegible]

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena

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	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.061	4.399	2.673	0.12	0.24	1.57	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		**794**	**28.04**	**27.92**	**105.49**	**1.160**	**1.240**	**11.848**	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
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	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**732**	**21.88**	**28.07**	**97.35**	**1.150**	**1.350**	**9.155**	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.337	11.507	2.326	0.07		0.201	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Kārtainais augļu un ogu kokteilis	250	114	1.862	0.854	24.28			4.145	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**700**	**24.37**	**25.34**	**90.99**	**0.490**	**1.200**	**13.356**	

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!!!									