SAŠKAŅOTS
Gundega Muceniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556823
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 8151 0
Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Bez Glutena

10.-12.klase

pirmdiena, 4.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar bezglutēna makaroniem	250	149	6.743	5.831	16.973	0.25		1.439	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	120	41	1.2	1.44	5.76	0.24		4.32	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**829**	**28.56**	**30.87**	**108.61**	**1.410**	**0**	**7.755**	

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25		4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4		2.744	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	100	48	1.634	2.29	5.182	0.4		2.796	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**839**	**29.21**	**35.21**	**100.90**	**1.650**	**0**	**9.635**	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	120	39	1.396	2.618	2.882	0.36		1.509	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**856**	**24.61**	**35.48**	**108.26**	**1.218**	**10.000**	**8.515**	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	100	194	13.738	11.025	9.21	0.407		0.123	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48		2.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
kopā:		**815**	**24.88**	**27.99**	**114.72**	**1.967**	**0.500**	**11.385**	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Žiedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75		3.283	7.
Veltnītis tomātu mērcē	100	192	12.375	12.119	8.216	0.108		0.486	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0.12		0.912	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**805**	**29.15**	**33.20**	**96.41**	**1.828**	**0**	**10.246**	