

SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reģ. Nr. LV40003556833

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija

AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X

LV31UNLA0050000481510

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Rūdolfs Dālmanis

Med. māda Sofija

pirmdiena, 9.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424		
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675					
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	135	162	14.649	10.519	2.107	0.54			1.202	7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4			1.035	
Ābolu dzēriens	100	26	0.089	0.176	5.811		2.5	0.58		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
kopā:			831	34.87	34.30	95.16	1.920	2.750	9.870	

otrdiena, 10.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25			3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02			0.76	1.
Plovs ar cūkgalu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8			2.391	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1.184	4.408	6.408	0.16			1.64	10;3;7
Upenū sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			877	23.46	35.13	115.40	1.230	0	11.311	

trešdiena, 11.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Krāsni cepti vistas gabaliņi	100	248	19.213	18.502	0.069	0.1			0.026	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2			0.013	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4					
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		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			852	31.84	35.11	89.22	0.500	10.000	8.292	

ceturtdiena, 12.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Veģetārā soļanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.			3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgalas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36			0.196	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8				1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7		
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			902	32.48	35.55	110.40	2.250	0.900	9.015	

piektdiena, 13.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	220	92	6.28	4.76	6.049	0.88			2.38	4;9
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675					7.
Vistas fileja saldskābā mērcē	180	214	16.993	10.351	13.796	0.72			0.753	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068		
kopā:			853	33.88	27.42	116.74	2.040	6.120	10.175	