

SASKAŅOTS
Gundega Muceniece
direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV4003559833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV30UNLA0060000461610
Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Veģetārā

10.-12.klase

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1.996	2.138	4.508	0.6		2.568	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		833	34.10	33.44	96.97	1.050	0	12.821	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	300	328	13.523	9.459	46.771	0.001		10.12	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3	0.936	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		884	24.95	33.77	117.79	0.401	6.900	20.222	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu un kartupeļu sacepums	250	306	17.249	5.087	47.088	3.091		13.189	1;11;3;7
Rīvets siers	20	68	4.96	5.36					7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11.
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.758	0.025	1.025	0.003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		853	34.82	38.30	91.90	3.356	6.625	19.048	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	75	3.446	2.858	8.671	1.		4.451	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Biezpiena burkānu plācenītis	100	190	12.842	6.799	19.3	0.3	6.3	2.04	3;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1		2.582	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		933	34.93	30.92	127.16	1.730	6.900	14.805	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pupiņu plācenītis	80	152	6.334	7.441	14.753	0.16		3.915	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.24	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		820	24.06	28.03	115.31	1.120	1.100	20.359	