

[Signature]
SASKAŅOTS
 Gundega Muceniece
 direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Reģ. Nr. LV40003553633
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka, SWIFT UNLALV2X
 LV31UNLA0050000481610

Rūdolfs Dālmanis *[Signature]*

Nedēļas ēdienkarte
Bezlaktozes

7.-9.klase

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	0.36		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	120	76	1.645	5.666	4.679	0.018	0.03	3.269	10.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		848	35.33	27.81	111.82	1.378	0.030	10.117	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.66	2.12	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		872	30.72	32.39	112.73	1.245	6.930	9.325	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.959	11.326	5.852	0.066		0.693	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Bezlaktozes putukrējums	50	173	1.125	15.75	5.218		4.5	0.81	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		854	27.61	35.75	101.42	0.526	9.950	12.263	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgalas strogonovs	100	225	11.63	17.283	5.948	0.3		0.232	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1		2.582	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		771	30.69	33.60	85.20	0.850	0	10.557	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	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.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006		0.554	4.
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		755	27.55	28.50	95.35	0.586	1.100	15.268	