SAŠKAŅOTS
Gundega Muceniece
direktors

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003856833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0003 3 8410

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Veģetārā

7.-9.klase

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**759**	**31.70**	**32.08**	**84.40**	**1.000**	**0**	**10.759**	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	250	273	11.269	7.882	38.976	0.001		8.433	
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**778**	**20.98**	**31.91**	**99.96**	**0.401**	**6.900**	**17.435**	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu un kartupeļu sacepums	250	306	17.249	5.087	47.088	3.091		13.189	1;11;3;7
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36					7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
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 kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**839**	**34.63**	**37.26**	**90.88**	**3.316**	**6.525**	**18.357**	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	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	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**848**	**32.47**	**30.48**	**109.93**	**1.700**	**6.900**	**13.388**	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**743**	**21.53**	**27.46**	**100.53**	**1.060**	**1.100**	**18.629**	