Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003563833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0204 61810

SAŅEMTS
Gundega Muceniece
direktors

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Veģetārā

10.-12.klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	300	136	4.09	6.481	15.184	0.3		5.771	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.624		3.78	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.439	3.767	2.681			1.186	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**908**	**29.31**	**27.79**	**132.91**	**1.174**	**0**	**17.777**	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	300	137	2.946	7.909	13.46	1.2		4.959	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Plovs ar turku zirņiem	250	276	7.117	6.416	47.737	1.125		5.525	
Biešu - burkānu salāti	120	65	1.62	2.556	8.784	0.24		3.396	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**853**	**25.12**	**29.36**	**120.01**	**2.640**	**0.275**	**18.312**	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Jogurta krēms	90	205	4.304	15.26	12.74		4.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**900**	**26.74**	**29.19**	**129.62**	**1.080**	**9.500**	**15.729**	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Kausētā siera mērce	70	114	4.375	9.091	3.486	0.28		0.065	7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**923**	**32.95**	**31.41**	**123.51**	**1.260**	**0.450**	**9.830**	

piektdiena, 22.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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	70	222	13.697	13.936	10.237			0.183	3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	120	62	1.436	4.268	4.576	0.09	0.33	2.739	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**829**	**28.92**	**30.91**	**104.78**	**0.665**	**5.330**	**16.235**	