

Saskaņots
SASKAŅOTS
 Gundega Muceniece
 direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reg. Nr. LV4000356633

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija

AS SEB banka, SWIFT UNLALV2X

LV31UNLA003000031510

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Bez glutena, Piena

7.-9.klase

| pirmdiena, 18.maijs | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas buljona zupa ar rīsiem | 250 | 130 | 5.677 | 4.872 | 15.695 | 0.212 | | 1.928 | |
| Cūkgāļas strogonovs bez piena | 120 | 272 | 14.23 | 20.564 | 7.629 | 0.36 | | 0.853 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | 2.112 | |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu | 100 | 46 | 0.885 | 3.666 | 2.227 | 0.1 | 0.2 | 1.308 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 29 | 0.312 | 0.272 | 5.931 | | 0.5 | 1.624 | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.087 | 0.968 | 14.19 | | | | |
| kopā: | | 763 | 26.14 | 31.40 | 93.59 | 1.172 | 0.700 | 7.825 | |

| otrdiena, 19.maijs | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu | 200 | 94 | 3.072 | 5.582 | 7.641 | 0.2 | | 3.173 | |
| Plovs ar cūkgāļu | 250 | 509 | 19.28 | 20.725 | 61.524 | 1. | | 2.989 | |
| Biešu - burkānu salāti | 100 | 54 | 1.35 | 2.13 | 7.32 | 0.2 | | 2.83 | |
| Ogu augļu dzēriens | 200 | 64 | 0.033 | | 15.936 | | | | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.087 | 0.968 | 14.19 | 0.3 | | | |
| kopā: | | 787 | 23.82 | 29.41 | 106.61 | 1.700 | 0 | 8.992 | |

| trešdiena, 20.maijs | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Tvaicētas cūkgāļas lodītes | 100 | 321 | 22.025 | 21.005 | 10.732 | 0.138 | | 0.15 | |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 230 | 164 | 4.718 | 0.256 | 34.514 | 0.23 | | 5.135 | 9. |
| Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 100 | 22 | 1.525 | 1.205 | 2.241 | 0.4 | | 1.035 | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.087 | 0.968 | 14.19 | 0.3 | | | |
| Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu | 50 | 87 | 1.043 | 4.935 | 9.716 | | 5. | 0.611 | |
| 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: | | 762 | 29.79 | 28.53 | 95.36 | 1.068 | 10.000 | 7.924 | |

| ceturtdiena, 21.maijs | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezenzupa | 250 | 92 | 1.822 | 5.258 | 9.462 | 1. | | 3.722 | |
| Maltas vistas gaļa mērce | 120 | 192 | 13.564 | 11.743 | 8.165 | 0.12 | | 0.647 | |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 230 | 334 | 3.462 | 5.646 | 66.815 | 0.23 | | 1.208 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 71 | 0.96 | 5.192 | 5.107 | 0.2 | 0.5 | 3.456 | |
| Ogu augļu dzēriens | 200 | 64 | 0.033 | | 15.936 | | | | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.087 | 0.968 | 14.19 | 0.3 | | | |
| kopā: | | 819 | 19.93 | 28.81 | 119.68 | 1.850 | 0.500 | 9.033 | |

| piektdiena, 22.maijs | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa | 250 | 80 | 2.105 | 2.766 | 11.578 | 0.25 | | 3.695 | 9. |
| Zivju kotlete bez miltiem | 80 | 148 | 13.465 | 6.35 | 9.482 | 0.088 | | 0.468 | 4. |
| Vārīti kartupeļi | 250 | 186 | 5.3 | 0.265 | 39.22 | 0.25 | | 5.565 | |
| Baltā mērce | 75 | 53 | 0.09 | 1.022 | 10.922 | 0.075 | | 0.002 | |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 120 | 176 | 2.759 | 15.355 | 6.978 | 0.36 | 1.8 | 4.201 | |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 27 | 0.227 | 0.046 | 5.982 | | 5. | 0.7 | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0.087 | 0.968 | 14.19 | 0.3 | | | |
| kopā: | | 737 | 24.03 | 26.77 | 98.35 | 1.323 | 6.800 | 14.631 | |