

BASKAŅU
Gundega Muceniece
direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003558833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT UNLALV2X
LV31UNLA0050 0004 81510

Rūdolfs Dālmānis

Nedēļas ēdienkarte Bezlaktozes

7.-9.klase

pirmdiena, 18.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212			1.928	
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	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	120	37	1.	2.588	2.324	0.24			1.211	
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:			818	29.04	28.91	108.25	0.952	0.500	10.407	

otrdiena, 19.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25			3.966	
Plovs ar cūkgalu	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	
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:			865	29.94	30.94	114.45	1.450	0.500	14.709	

trešdiena, 20.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicētas cūkgalas lodītes	80	257	17.62	16.804	8.586	0.111			0.12	
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23			4.83	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4			1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
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	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			901	32.05	36.67	106.56	0.741	9.500	11.088	

ceturtdiena, 21.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezeņzupa	250	92	1.822	5.258	9.462	1.			3.722	
Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce	100	190	11.767	12.786	7.027	0.3			0.54	7.
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	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:			834	33.77	29.54	106.50	2.280	0.450	8.472	

piektdiena, 22.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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0.62	4.	0.64					7.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006			0.554	4.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23			5.12	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05			0.222	7;9
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1.196	3.557	3.813	0.075	0.275		2.282	
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:			749	27.25	25.00	100.53	0.611	5.275	15.873	