

**SASKAŅOTS**  
Gundega Muceniece  
direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"  
Reģ. Nr. LV40003556833  
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija  
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X  
LV31UNLA0053000481510

Rūdolfs Dālmanis

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa**

10.-12.klase

pirmdiena, 25.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25			1.73	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgāļas gulašs	120	245	14.113	18.656	5.411	0.125			0.296	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	120	41	1.2	1.44	5.76	0.24			4.32	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>876</b>	<b>37.46</b>	<b>28.68</b>	<b>114.03</b>	<b>0.815</b>	<b>0</b>		<b>11.670</b>	

otrdiena, 26.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268			1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472			1.8	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.471	2.061	4.664	0.36			2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1				2.75	1.
<b>kopā:</b>		<b>810</b>	<b>37.82</b>	<b>29.62</b>	<b>95.61</b>	<b>2.100</b>	<b>0</b>		<b>8.788</b>	

trešdiena, 27.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgāļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28			0.587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	120	39	1.396	2.618	2.882	0.36			1.509	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.		0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46				0.064	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>833</b>	<b>27.51</b>	<b>34.75</b>	<b>99.80</b>	<b>0.840</b>	<b>10.000</b>		<b>11.261</b>	

ceturtdiena, 28.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.			2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267			0.335	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48			2.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5		1.624	
<b>kopā:</b>		<b>899</b>	<b>30.86</b>	<b>31.31</b>	<b>119.81</b>	<b>1.977</b>	<b>0.500</b>		<b>13.682</b>	

piektdiena, 29.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75			3.283	7.
Veltņītis tomātu mērcē	80	154	9.9	9.695	6.573	0.086			0.389	
Vārītas grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2			2.53	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0.09			0.684	7.
Kefīrs	180	86	5.4	3.6	8.1					7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>32.33</b>	<b>28.82</b>	<b>104.80</b>	<b>1.126</b>	<b>0</b>		<b>11.286</b>	