

SASKAŅOTS
Gundega Muceniece
direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556133
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLA LV2X
LV21UNLA0050002481510

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2		3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		748	31.07	23.85	99.94	0.704	0	9.455	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu 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 dārzeni	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	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		784	36.96	29.48	90.59	2.100	0	8.238	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3		1.258	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		775	25.56	34.03	89.28	0.780	10.000	9.910	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4		2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
kopā:		783	27.20	29.73	99.20	1.897	0.500	11.082	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75		3.283	7.
Veltnītis 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.
Keffirs	180	86	5.4	3.6	8.1				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		764	30.61	28.54	94.76	1.126	0	10.186	