

**BASKANOTS**  
Gundega Muceniece  
direktors



SIA "Baltic Restaurants Latvia"  
Reģ. Nr. LV40003556633  
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija  
AS SEB banka SWIFT UNLALV2X  
LV31UNLA0050300481610

Rūdolfs Dālmanis

## Nedēļas ēdienkarte Bez glutena, Piena

7.-9.klase

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25			1.442	
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4			0.421	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Burkānu salāti ar eļļu	120	41	1.2	1.44	5.76	0.24			4.32	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6		0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06						
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
<b>kopā:</b>			<b>745</b>	<b>23.53</b>	<b>27.44</b>	<b>100.45</b>	<b>1.540</b>	<b>0.600</b>	<b>7.341</b>	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25			4.095	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4			2.744	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	58	1.961	2.748	6.218	0.48			3.355	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
<b>kopā:</b>			<b>746</b>	<b>23.48</b>	<b>30.71</b>	<b>93.35</b>	<b>1.730</b>	<b>0</b>	<b>10.194</b>	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439	0.01			0.104	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2			4.465	9.
Kraukšķīgie dārzenu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3			1.258	
Augu tauku putukrējums	40	122	0.211	10.912	5.794		4.8			
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	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
<b>kopā:</b>			<b>722</b>	<b>21.22</b>	<b>32.98</b>	<b>83.94</b>	<b>0.810</b>	<b>9.800</b>	<b>6.884</b>	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	120	233	16.485	13.23	11.051	0.488			0.147	
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	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5		1.624	
<b>kopā:</b>			<b>834</b>	<b>27.37</b>	<b>28.20</b>	<b>116.29</b>	<b>2.048</b>	<b>0.500</b>	<b>11.409</b>	

	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem	300	138	7.558	6.539	11.848	1.2			5.742	4.
Veltītis tomātu mērcē	100	192	12.375	12.119	8.216	0.108			0.486	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24		1.473	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6		0.003	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
<b>kopā:</b>			<b>802</b>	<b>27.64</b>	<b>34.73</b>	<b>94.20</b>	<b>2.378</b>	<b>0.840</b>	<b>13.269</b>	