Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 [illegible] 81510
Rūdolfs Dālmanis

Med. māsa Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Bez piena

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**944**	**21.76**	**36.41**	**117.86**	**1.159**	**0.450**	**13.253**	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršča	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar	320	320	20.535	15.035	25.278	0.781		9.992	9
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6			1.	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
kopā:		**833**	**32.82**	**31.38**	**101.06**	**1.781**	**0.500**	**19.869**	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	240	15.803	16.763	6.353	0.09		0.359	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un	250	158	1.172	2.405	32.362			1.68	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		**940**	**29.69**	**31.13**	**131.02**	**0.775**	**0.370**	**14.115**	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	111	3.277	4.52	14.119	1.382		3.52	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	172	8.385	10.764	10.557	0.72		0.588	1;6
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	117	2.302	9.514	6.494	0.3	1.5	3.944	11.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		**829**	**24.88**	**27.07**	**120.43**	**2.622**	**2.500**	**15.299**	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		**804**	**35.53**	**27.81**	**99.61**	**0.800**	**1.500**	**10.977**	