Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X
LV91UNLA 0050 0004 81510
Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I. Bitāne

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

| pirmdiena, 2.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 250 | 113 | 3.408 | 5.401 | 12.653 | 0.25 | | 4.809 | 9. |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | 7. |
| Cūkgaļas strogonovs | 100 | 203 | 11.541 | 15.286 | 4.825 | 0.3 | | 0.163 | 7. |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | 2.112 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem | 100 | 43 | 1.42 | 3.196 | 2.915 | 0.2 | 0.5 | 1.24 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1. |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 | | | | |
| **kopā:** | | **800** | **28.41** | **27.10** | **109.15** | **0.950** | **0.500** | **12.724** | |

| otrdiena, 3.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu brokoļu zupa | 250 | 99 | 5.396 | 2.998 | 12.309 | 0.75 | | 4.643 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7. |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 245 | 470 | 21.944 | 19.043 | 51.865 | 0.98 | | 1.917 | 1. |
| Burkānu salāti ar eļļu | 90 | 64 | 0.864 | 4.673 | 4.596 | 0.18 | 0.45 | 3.11 | |
| Rudzu maize | 60 | 149 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| **kopā:** | | **802** | **33.62** | **29.55** | **99.16** | **1.910** | **0.450** | **12.970** | |

| trešdiena, 4.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem | 90 | 202 | 11.861 | 12.454 | 9.708 | | | 1.258 | 1;3 |
| Vārīti kartupeļi | 250 | 186 | 5.3 | 0.265 | 39.22 | 0.25 | | 5.565 | |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 80 | 80 | 0.784 | 7.244 | 2.984 | 0.08 | | 0.056 | 1;7 |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 100 | 45 | 1.392 | 2.176 | 4.956 | 0.2 | | 2.84 | |
| Biezpienkrēms | 60 | 125 | 5.114 | 7.873 | 8.278 | | 6. | | 7. |
| Ogu kīselis | 100 | 99 | 0.32 | 0.102 | 23.644 | | 5. | 0.993 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | |
| Rudzu maize | 60 | 149 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| **kopā:** | | **889** | **30.00** | **31.01** | **119.23** | **0.530** | **11.000** | **14.012** | |

| ceturtdiena, 5.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Ķirbju biezeņzupa | 250 | 156 | 2.572 | 10.866 | 11.67 | 1. | | 4.199 | 7. |
| Baltmaizes grauzdiņi | 10 | 28 | 0.78 | 0.41 | 5.14 | 0.01 | | 0.38 | 1. |
| Cūkgaļa karija mērcē | 100 | 175 | 10.279 | 12.97 | 4.32 | 0.4 | | 0.351 | 7. |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 | | 0.924 | |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 100 | 50 | 1.076 | 4.179 | 2.399 | | | 0.936 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 47 | 0.312 | 0.272 | 10.422 | | 5. | 1.624 | |
| **kopā:** | | **838** | **24.67** | **29.93** | **115.35** | **1.610** | **5.000** | **11.714** | |

| piektdiena, 6.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Rasolņiks | 230 | 164 | 2.367 | 9.526 | 17.043 | 0.92 | 1.15 | 3.116 | 9. |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē | 150 | 244 | 15.938 | 17.8 | 4.388 | 0.6 | | 0.856 | 7. |
| Kartupeļu biezputra | 200 | 169 | 5.414 | 1.905 | 31.624 | 0.4 | | 4.2 | 7. |
| Kāļu burkānu salāti ar krējumu | 100 | 48 | 1.254 | 2.183 | 5.786 | 0.1 | 0.1 | 3.015 | 7. |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 | | | | |
| Krējums skābs | 15 | 32 | 0.45 | 3. | 0.66 | | | | 7. |
| **kopā:** | | **817** | **30.66** | **35.29** | **90.17** | **2.020** | **1.250** | **14.487** | |