Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556823
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
IBAN: LV[illegible]

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I.Bitāne

# Nedēļas ēdienkarte
## Bez Glutena

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 | 120 | 243 | 13.849 | 18.343 | 5.79 | 0.36 | | 0.196 | 7. |
| Vārīti griķi | 230 | 254 | 5.692 | 1.214 | 55.103 | 0.23 | | 2.429 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem | 100 | 43 | 1.42 | 3.196 | 2.915 | 0.2 | 0.5 | 1.24 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 47 | 0.312 | 0.272 | 10.422 | | 5. | 1.624 | |
| **kopā:** | | **842** | **24.99** | **31.36** | **115.40** | **1.640** | **5.500** | **10.298** | |

| 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. |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 250 | 425 | 16.255 | 18.954 | 47.018 | 0.25 | | 2.744 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 71 | 0.96 | 5.192 | 5.107 | 0.2 | 0.5 | 3.456 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7. |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| **kopā:** | | **842** | **29.45** | **35.08** | **102.08** | **1.800** | **0.500** | **10.843** | |

| trešdiena, 4.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem | 90 | 195 | 12.556 | 14.202 | 3.555 | | | 0.863 | 3. |
| Vārīti kartupeļi | 250 | 186 | 5.3 | 0.265 | 39.22 | 0.25 | | 5.565 | |
| Baltā mērce uz augu tauku bāzes | 50 | 79 | 0.159 | 7.752 | 2.3 | 0.2 | | 0.001 | |
| 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 | | | | |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| **kopā:** | | **864** | **25.09** | **34.37** | **110.65** | **1.250** | **11.000** | **10.262** | |

| ceturtdiena, 5.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Kirbju biezeņzupa | 250 | 156 | 2.572 | 10.866 | 11.67 | 1. | | 4.199 | 7. |
| Bezglutēna maizes grauzdiņi | 10 | 23 | 0.29 | 0.7 | 3.97 | 0.01 | | | |
| Cūkgaļa karija mērcē | 120 | 210 | 12.335 | 15.564 | 5.184 | 0.48 | | 0.421 | 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 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 47 | 0.312 | 0.272 | 10.422 | | 5. | 1.624 | |
| **kopā:** | | **845** | **21.25** | **33.91** | **113.31** | **2.290** | **5.000** | **8.104** | |

| piektdiena, 6.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Rasoļniks | 250 | 179 | 2.572 | 10.354 | 18.525 | 1. | 1.25 | 3.387 | 9. |
| Zivju kotlete bez miltiem | 80 | 148 | 13.465 | 6.35 | 9.482 | | | 0.468 | 4. |
| Kartupeļu biezputra | 250 | 211 | 6.768 | 2.381 | 39.53 | 0.5 | | 5.25 | 7. |
| Kāļu burkānu salāti ar krējumu | 100 | 48 | 1.254 | 2.183 | 5.786 | 0.1 | 0.1 | 3.015 | 7. |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0.174 | 1.937 | 28.38 | 0.6 | | | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6. | 4. | 9. | | | | 7. |
| **kopā:** | | **814** | **30.23** | **27.21** | **110.70** | **2.200** | **1.350** | **12.120** | |