SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0004 81510

Nedēļas ēdienkarte
Bez laktozes

10.-12.klase

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots H.Bētare

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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11.63	17.283	5.948	0.3		0.232	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:		**823**	**28.52**	**29.10**	**110.30**	**0.950**	**0.500**	**12.793**	

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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	0.92		1.8	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**804**	**36.86**	**30.11**	**95.24**	**1.850**	**0.450**	**11.753**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	100	225	13.179	13.838	10.787			1.398	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	75	86	1.071	7.242	4.181	0.075		0.333	7;9
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1.67	2.611	5.947	0.24		3.408	
Bezlaktozes biezpiena masa	60	73	9.355	2.044	3.733		3.		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	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**924**	**37.85**	**27.28**	**127.99**	**0.565**	**8.000**	**16.097**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	120	235	13.578	17.285	6.376	0.12		0.291	7.
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Auglu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**895**	**28.82**	**28.52**	**128.24**	**1.350**	**5.000**	**11.148**	

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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Zivju kotlete bez miltiem	80	148	13.465	6.35	9.482			0.468	4.
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23		4.83	7.
Kāļu burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	120	58	1.564	2.62	7.003	0.12	0.12	3.618	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		**895**	**37.42**	**27.35**	**121.32**	**1.350**	**1.370**	**16.703**	