Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003553803
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV91UNLA0050 0004 8151 0

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots R. Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.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	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**749**	**26.69**	**26.82**	**99.11**	**0.950**	**0.500**	**11.624**	

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	220	422	19.705	17.1	46.573	0.88		1.722	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**704**	**29.67**	**27.33**	**83.83**	**1.810**	**0.450**	**11.675**	

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 kiploku	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									
Kirbju 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									
Rasolnīks	220	157	2.264	9.112	16.302	0.88	1.1	2.981	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	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
kopā:		**773**	**29.55**	**33.74**	**84.19**	**1.980**	**1.200**	**13.802**	