Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003558833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV70UNLA0050 [illegible]

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots H. Bitēne

Nedēļas ēdienkarte
Bez Glutena

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	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	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	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**743**	**24.16**	**30.24**	**94.02**	**1.310**	**5.500**	**9.981**	

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	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**798**	**25.00**	**33.40**	**96.46**	**0.950**	**11.000**	**10.262**	

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.
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
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	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**744**	**19.10**	**30.35**	**98.25**	**1.910**	**5.000**	**8.034**	

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	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.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**706**	**28.79**	**25.76**	**88.61**	**1.800**	**1.350**	**11.070**	