SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003656803
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I.Bitāne

# Nedēļas ēdienkarte
# Bez laktozes

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. |
| 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 | |
| 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:** | | **771** | **26.80** | **28.82** | **100.26** | **0.950** | **0.500** | **11.693** | |

| 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 | 200 | 384 | 17.914 | 15.545 | 42.339 | 0.8 | | 1.565 | 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:** | | **746** | **34.17** | **27.78** | **88.88** | **1.730** | **0.450** | **11.518** | |

| 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 | 100 | 45 | 1.392 | 2.176 | 4.956 | 0.2 | | 2.84 | |
| Bezlaktozes biezpiena masa | 50 | 61 | 7.796 | 1.703 | 3.111 | | 2.5 | | 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:** | | **854** | **34.29** | **26.23** | **116.34** | **0.525** | **7.500** | **14.429** | |

| 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 | 100 | 196 | 11.315 | 14.404 | 5.313 | 0.1 | | 0.242 | 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:** | | **770** | **24.16** | **25.30** | **109.45** | **1.300** | **5.000** | **9.860** | |

| piektdiena, 6.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Rasolņiks | 250 | 179 | 2.572 | 10.354 | 18.525 | 1. | 1.25 | 3.387 | 9. |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%) | 5 | 10 | 0.155 | 1. | 0.16 | | | | 7. |
| Zivju kotlete bez miltiem | 80 | 148 | 13.465 | 6.35 | 9.482 | | | 0.468 | 4. |
| Bezlaktozes kartupeļu biezputra | 200 | 167 | 5.418 | 1.66 | 31.678 | 0.2 | | 4.2 | 7. |
| Kāļu burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu | 100 | 48 | 1.304 | 2.183 | 5.836 | 0.1 | 0.1 | 3.015 | 7. |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | 3.3 | 1. |
| Bezlaktozes piens | 200 | 90 | 6.4 | 3. | 9.4 | | | | 7. |
| **kopā:** | | **798** | **34.47** | **25.39** | **105.20** | **1.300** | **1.350** | **14.370** | |