Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003563837
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 6004 81610

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots Iz. Bētiņa

Nedēļas ēdienkarte

Bez piena

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.
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**762**	**26.88**	**27.67**	**100.51**	**0.950**	**0.500**	**12.171**	

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.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	0.8		1.565	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**747**	**29.47**	**29.13**	**90.77**	**1.755**	**0.750**	**13.255**	

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	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	40	64	0.127	6.202	1.84	0.16		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3.
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:		**838**	**25.57**	**23.67**	**127.56**	**0.710**	**8.000**	**14.267**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kirbju biezzupa bez saldkrējuma	250	121	2.611	6.568	12.7	0.25		5.102	9.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
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:		**796**	**24.51**	**25.00**	**116.18**	**0.560**	**5.000**	**13.195**	

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	70	165	12.354	8.72	9.524			0.554	4.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	100	46	1.05	2.198	5.472	0.2		3.414	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**755**	**23.83**	**30.33**	**94.04**	**1.400**	**6.250**	**15.644**	