Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003668833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV63UNLA0050[illegible]

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I. Bitāne

Nedēļas ēdienkarte
Bez Glutena

10.-12.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Gurķi ar krējumu	120	60	1.2	4.992	2.376			0.48	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**857**	**28.75**	**31.98**	**113.60**	**2.250**	**0.500**	**8.077**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**833**	**23.96**	**30.04**	**116.53**	**1.750**	**0**	**13.115**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	80	177	10.549	10.493	10.147			0.167	3.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281		2.5	0.111	7.
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**918**	**25.64**	**32.07**	**130.46**	**0.990**	**7.800**	**9.642**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9.88	10.018	4.782	0.1		0.71	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1.491	2.966	3.043			1.453	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**893**	**23.07**	**37.29**	**116.74**	**1.160**	**0**	**6.935**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	300	138	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
kopā:		**810**	**28.36**	**30.89**	**102.80**	**2.570**	**0**	**14.113**	