Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0014 81510

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots M. Bitāne

Nedēļas ēdienkarte
Bez piena

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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	176	13.021	12.95	1.873	0.48		1.069	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**895**	**29.47**	**33.54**	**116.98**	**1.840**	**6.000**	**13.319**	

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.
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	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**954**	**30.50**	**28.19**	**142.23**	**1.450**	**0**	**17.515**	

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	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Augu tauku putukrējums	50	153	0.264	13.64	7.242		6.		
Ogu ķīselis	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	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**902**	**22.79**	**32.56**	**125.58**	**0.405**	**11.240**	**12.271**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
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	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**922**	**30.39**	**30.32**	**128.44**	**1.160**	**5.000**	**10.947**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	115	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4.
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	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**848**	**33.58**	**28.73**	**109.51**	**1.470**	**5.300**	**19.535**	