Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I. Bitāne

Nedēļas ēdienkarte
Latvijas Garšas

7.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5.418	6.965	8.947	0.2		3.276	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Miežu putraimu putra	150	129	5.496	2.61	21.076	0.15	0.15	2.472	1;7
Zirņu biezputra	100	113	9.347	0.601	17.23	0.1		7.122	9.
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4.07	14.831	2.506	0.075		0.224	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**820**	**36.37**	**33.44**	**93.15**	**0.625**	**0.400**	**18.122**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	60	60	0.588	5.433	2.238	0.06		0.042	1;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	100	92	1.882	4.418	10.942	0.1		1.92	7.
Vārīti kartupeļi	100	72	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	37	0.932	2.237	3.272	0.14	0.35	2.1	
Marinētas bietes	50	23	0.807	0.068	4.751	0.25	0.25	1.327	
Biezpiena sacepums	80	139	14.422	2.011	15.71		8.8	0.033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Jāņogu dzēriens	200	62	0.484	0.088	14.088		12.	1.54	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**807**	**36.22**	**24.73**	**108.44**	**0.650**	**21.400**	**13.209**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	257	10.547	15.387	18.536	0.25		3.122	1;3;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	150	173	5.276	7.316	21.719	0.45		3.142	1;7;9
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	100	99	5.954	5.638	6.142	0.2		2.323	
Svaigu biešu salāti	50	37	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**753**	**26.57**	**32.58**	**87.78**	**1.050**	**0**	**12.862**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	250	293	16.229	10.478	32.989	0.75		12.73	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5.596	1.774	32.988	0.4			1.
Vārīti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845	
Cūkgaļas strogonovs	80	141	10.832	9.005	6.552	0.24		0.131	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.647	1.092	2.978	0.05	0.05	1.508	7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Dzēriens	200	16			4.			0.2	
kopā:		**784**	**36.58**	**24.86**	**105.20**	**1.530**	**0.050**	**16.264**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	100	72	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Cepti kartupeļi	100	144	2.96	4.648	21.904	0.1		3.108	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	80	63	1.33	3.471	5.667	0.8	4.4	1.978	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**851**	**36.62**	**37.52**	**90.05**	**1.920**	**4.400**	**13.659**	