Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003533[illegible]
Elizabetes iela 2C, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV81UNLA0050 0004 8[illegible]

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I. Bētiņa

Nedēļas ēdienkarte
Bez Glutena

7.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	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	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**760**	**27.97**	**30.07**	**94.22**	**1.930**	**0.500**	**7.786**	

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	5	10	0.13	1.	0.135				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.
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**823**	**23.83**	**29.04**	**116.40**	**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 ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**853**	**25.55**	**31.10**	**116.27**	**0.690**	**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	5	12	0.145	0.35	1.985	0.005			
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	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**808**	**22.59**	**35.48**	**100.06**	**0.855**	**0**	**6.693**	

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.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
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	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		**710**	**24.79**	**26.83**	**90.55**	**2.150**	**0**	**13.096**	