SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003558833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0004 81510

Nedēļas ēdienkarte
Bez laktozes

7.-9.klase

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I. Bitāne

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				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	
Tomātu un gurķu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	53	1.26	4.16	2.4	0.1		0.6	7.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**836**	**33.60**	**27.94**	**110.86**	**1.730**	**0.500**	**11.286**	

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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**913**	**28.93**	**28.91**	**132.35**	**1.450**	**0**	**16.415**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	100	222	13.186	13.117	12.684			0.209	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681		2.5	0.471	7.
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**764**	**22.84**	**31.80**	**93.50**	**0.330**	**7.740**	**9.691**	

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	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Pasta ar vistas gaļu un bezlaktozes krējumu	230	416	19.476	12.778	54.108	0.92		0.578	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**860**	**33.94**	**32.39**	**105.87**	**1.190**	**0**	**8.471**	

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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	65	1.736	3.089	7.55	0.3		2.111	7.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**741**	**30.16**	**26.10**	**93.13**	**1.650**	**0**	**16.403**	