Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. Lv40003584833
Elizabetes iela 30, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0004 8182 0

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots Iz. Bitāne

Nedēļas ēdienkarte
Bez piena

10.-12.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīta pasta - makaroni	230	398	12.872	4.079	75.871	0.92			1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.011	4.212	2.347			1.106	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**943**	**34.76**	**28.78**	**132.37**	**1.270**	**0**	**10.401**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1.79	2.7	11.335	1.	0.75	2.716	
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17.368	18.309	47.31	1.2		4.178	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
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:		**868**	**27.65**	**27.42**	**124.91**	**2.500**	**2.250**	**14.589**	

trešdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brīvdiena									

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.25		2.694	9.
Pasta ar cūkgaļu	250	476	22.804	17.294	56.248	0.5		0.291	1.
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4.8	4.2				
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**927**	**37.01**	**27.61**	**128.32**	**0.750**	**5.000**	**10.081**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4;9
Vistas gaļa tomātu mērcē	120	181	11.856	12.021	5.738	0.12		0.853	
Vārīti kartupeļi	260	193	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**833**	**32.61**	**27.63**	**109.01**	**1.385**	**5.250**	**15.466**	