Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0004 61810

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I. Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 16.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	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				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.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Augļu un ogu dzēriens	100	24	0.156	0.136	5.211		2.5	0.812	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**774**	**28.72**	**27.80**	**101.00**	**1.630**	**3.000**	**10.798**	

otrdiena, 17.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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**711**	**25.00**	**30.19**	**84.29**	**1.250**	**0**	**14.202**	

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									
Dārzeņu biezeņzupa	220	140	1.604	11.227	8.327	0.22		3.276	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	250	476	21.05	16.639	58.772	1.		0.629	1;7
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	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**826**	**28.43**	**31.58**	**105.28**	**1.230**	**5.000**	**9.320**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	220	123	4.737	2.849	19.498			1.234	1.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**771**	**26.91**	**28.97**	**97.57**	**0.520**	**5.000**	**12.252**	