Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0104 81310

Rūdolfs Dālmanis

Saskaņots I. Bataine

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 26.oktobris	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	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11.507	13.981	4.497	0.204		0.447	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.011	4.212	2.347			1.106	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
kopā:		**803**	**32.47**	**31.00**	**96.91**	**1.254**	**0**	**6.619**	

otrdiena, 27.oktobris	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	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
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	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**766**	**26.20**	**31.09**	**95.06**	**2.500**	**2.250**	**13.079**	

trešdiena, 28.oktobris	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
Kausētā siera mērce	75	125	5.214	9.58	4.18	0.303		0.072	1;7;9
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Zemeņu, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		**839**	**30.19**	**25.90**	**120.41**	**0.633**	**0**	**7.100**	

ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**735**	**27.29**	**24.97**	**97.80**	**0.880**	**5.000**	**11.720**	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	200	106	5.871	4.369	10.891	0.8		2.372	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	222	17.331	16.631	0.283	0.28		0.03	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1.116	4.644	2.07	0.09		0.54	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**744**	**35.25**	**29.44**	**81.11**	**1.570**	**5.000**	**11.142**	