Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV71UNLA0050 0004 81510

Rūdolfs Dālmanis

Saņēmu I. Bitāre

Nedēļas ēdienkarte
Bez Glutena

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	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.011	4.212	2.347			1.106	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**875**	**25.55**	**35.98**	**112.56**	**1.250**	**0**	**6.565**	

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	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**767**	**21.38**	**31.27**	**99.48**	**2.800**	**2.250**	**10.189**	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439			0.104	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		**802**	**29.46**	**32.07**	**98.44**	**0.960**	**0**	**10.120**	

ceturtdiena, 29.oktobris	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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.25		2.744	
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**799**	**29.58**	**30.01**	**101.82**	**1.100**	**0**	**6.510**	

piektdiena, 30.oktobris	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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	120	233	16.485	13.23	11.051	0.12		0.147	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		**725**	**30.94**	**27.13**	**86.63**	**1.770**	**5.000**	**9.977**	