SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003551033
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0004 9151 0

Rūdolfs Dālmanis

Sastādīja: M. Bitāne

Nedēļas ēdienkarte
Bez laktozes

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	
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	90	176	10.184	12.964	4.782	0.09		0.218	7.
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.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		**831**	**34.35**	**30.98**	**102.10**	**1.140**	**0**	**6.390**	

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				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	
Kiršu 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:		**837**	**26.24**	**29.14**	**115.19**	**2.500**	**2.250**	**13.489**	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	237	16.231	16.569	5.419	0.36		0.755	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89			1.344	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**757**	**29.27**	**28.53**	**93.61**	**0.790**	**0**	**13.253**	

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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pasta ar bezlaktozes sieru	200	393	18.953	17.141	40.092	0.2		2.342	1;3;7;9
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:		**728**	**30.52**	**23.58**	**95.18**	**0.400**	**5.000**	**10.494**	

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem bezlaktozes krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.625	0.4		0.75	7.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Tomātu un gurķu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	53	1.26	4.16	2.4	0.1		0.6	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:		**727**	**30.07**	**23.64**	**94.12**	**1.750**	**5.000**	**13.880**	