



Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
 Reg. Nr. LV40003566833
 Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
 AS SEB banka, SWIFT: ANLALV2X
 LV31UNLA0050220081510
 Linda Brivere

Med. māsa Poitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Oglhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģi
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	--------

pirmdiena, 6.maijs

Brīvs! Priecīgus svētkus!

otrdiena, 7.maijs

Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzmaize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		937.937	31.601	28.85	135.406	0.001	0.007	10.702	

Diena kopā : 937.937 31.601 28.85 135.406 0.001 0.007 10.702

trešdiena, 8.maijs

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	272	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzmaize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		876.814	35.298	33.517	104.841	0.001	0.014	12.29	

Diena kopā : 876.814 35.298 33.517 104.841 0.001 0.014 12.29

ceturtdiena, 9.maijs

Pusdienas									
Veģetārā solanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzmaize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		972.555	21.805	30.123	138.042	0.004	0.01	15.628	

Diena kopā : 972.555 21.805 30.123 138.042 0.004 0.01 15.628

piektdiena, 10.maijs

Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	270	469	18.205	15.0476	64.3537	0.0011	0	3.2019	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzmaize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		972.582	29.168	28.979	144.874	0.002	0.001	11.337	

Diena kopā : 972.582 29.168 28.979 144.874 0.002 0.001 11.337