



Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reg. Nr. LV40003556833

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija

AS SEB banka, SWIFT: UNLA LV2X

LV31UNLA 0050 0004 81510

Linda Brūvere

Med. māsa Botane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 13.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	207	16.2765	14.6873	2.3415	0.0006	0	1.3358	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		800.305	29.93	30.282	101.878	0.002	0.001	10.036	
Diena kopā :		800.305	29.93	30.282	101.878	0.002	0.001	10.036	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.0003	0	2.195	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		708.283	18.745	34.718	79.643	0.002	0.007	7.763	
Diena kopā :		708.283	18.745	34.718	79.643	0.002	0.007	7.763	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		828.957	19.989	26.072	125.664	0.001	0.009	8.874	
Diena kopā :		828.957	19.989	26.072	125.664	0.001	0.009	8.874	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		786.145	29.149	34.364	89.176	0.001	0.012	9.067	
Diena kopā :		786.145	29.149	34.364	89.176	0.001	0.012	9.067	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Ķepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		804.633	31.682	33.053	92.263	0.002	0.001	11.416	
Diena kopā :		804.633	31.682	33.053	92.263	0.002	0.001	11.416	