



Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"

Reg. Nr. LV40003556833

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija

AS SEB banka, SWIFT: UNALV2X

LV31UNLA 0050 0001 510

Linda Brūvere
Med. māsa Bītare

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģcīri
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		810.684	22.102	27.281	118.678	0.002	0.006	9.29	
Diena kopā :		810.684	22.102	27.281	118.678	0.002	0.006	9.29	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	484	17.5554	22.17	50.7789	0.0004	0	2.9632	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904	0	0	1.74	
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		846.019	26.172	37.96	97.17	0.001	0.004	10.282	
Diena kopā :		846.019	26.172	37.96	97.17	0.001	0.004	10.282	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
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	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		825.846	23.172	29.214	115.475	0.002	0.008	8.922	
Diena kopā :		825.846	23.172	29.214	115.475	0.002	0.008	8.922	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Veselības kokteilis	250	133	2.075	0.72	29.05	0	0	3.4	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		867.205	19.869	30.717	131.384	0.001	0.003	8.72	
Diena kopā :		867.205	19.869	30.717	131.384	0.001	0.003	8.72	
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		986.802	22.484	34.966	143.858	0.002	0.005	7.34	
Diena kopā :		986.802	22.484	34.966	143.858	0.002	0.005	7.34	