Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 00[illegible]510
Linda Brūvere
Med. māsa Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.7919	16.1989	11.1207	0.0001	0	0.6341	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem u	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Bezglutēna maize	60	131	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	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*817.629*	*20.067*	*32.244*	*111.661*	*0.001*	*0.001*	*9.271*	
Diena kopā :		***817.629***	***20.067***	***32.244***	***111.661***	***0.001***	***0.001***	***9.271***	
otrdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		*866.707*	*24.592*	*34.125*	*115.311*	*0.002*	*0.006*	*10.895*	
Diena kopā :		***866.707***	***24.592***	***34.125***	***115.311***	***0.002***	***0.006***	***10.895***	
trešdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*829.165*	*32.876*	*33.615*	*98.971*	*0.002*	*0.*	*7.462*	
Diena kopā :		***829.165***	***32.876***	***33.615***	***98.971***	***0.002***	***0.***	***7.462***	
ceturtdiena, 5.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9.
Cūkgaļas kotlete	90	271	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		*766.137*	*27.833*	*36.645*	*79.666*	*0.002*	*0.006*	*13.91*	
Diena kopā :		***766.137***	***27.833***	***36.645***	***79.666***	***0.002***	***0.006***	***13.91***	
piektdiena, 6.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*800.665*	*26.42*	*30.595*	*110.348*	*0.002*	*0.002*	*7.117*	
Diena kopā :		***800.665***	***26.42***	***30.595***	***110.348***	***0.002***	***0.002***	***7.117***	