Nedēļas ēdienkarte

Daily

Grupa 10.-12.klase

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 3000 8510
Linda Brūvere

Med. māsa Bērtāne

Bez piena un 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	
Baltā redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	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	
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	280	564	21.4603	23.2	67.384	0.0011	0	3.3205	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Ābolu dzēriens	250	64	0.2228	0.4395	14.5265	0	0.0062	1.45	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Kopā:		*983.695*	*26.994*	*37.344*	*134.896*	*0.002*	*0.007*	*11.54*	
Diena kopā :		***983.695***	***26.994***	***37.344***	***134.896***	***0.002***	***0.007***	***11.54***	
trešdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.1287	0.2782	37.5154	0.0002	0	5.5814	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
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	
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72	0	0	4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*833.323*	*29.516*	*36.499*	*93.976*	*0.001*	*0.001*	*12.655*	
Diena kopā :		***833.323***	***29.516***	***36.499***	***93.976***	***0.001***	***0.001***	***12.655***	
ceturtdiena, 5.decembris									
Pusdienas									
Putraimu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9.
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	87	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		*827.79*	*27.557*	*34.689*	*99.769*	*0.002*	*0.006*	*15.802*	
Diena kopā :		***827.79***	***27.557***	***34.689***	***99.769***	***0.002***	***0.006***	***15.802***	
piektdiena, 6.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9.
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.6592	12.1374	3.3546	0.0001	0	0.4536	
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	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*822.688*	*21.903*	*31.678*	*111.092*	*0.002*	*0.002*	*7.192*	
Diena kopā :		***822.688***	***21.903***	***31.678***	***111.092***	***0.002***	***0.002***	***7.192***	