Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003558883
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 0[illegible]1510

Linda Brūvere

Med. māsa Britāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 3.februāris									
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*854.13*	*24.808*	*28.728*	*121.588*	*0.001*	*0.001*	*13.565*	
Diena kopā :		***854.13***	***24.808***	***28.728***	***121.588***	***0.001***	***0.001***	***13.565***	
otrdiena, 4.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Plovs ar cūkgaļu	300	345	17.0754	11.1426	44.0076	0.0009	0	5.0703	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Kopā:		*820.983*	*29.217*	*27.74*	*111.258*	*0.001*	*0.007*	*17.401*	
Diena kopā :		***820.983***	***29.217***	***27.74***	***111.258***	***0.001***	***0.007***	***17.401***	
trešdiena, 5.februāris									
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	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
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:		*927.982*	*36.481*	*37.218*	*106.748*	*0.001*	*0.001*	*17.616*	
Diena kopā :		***927.982***	***36.481***	***37.218***	***106.748***	***0.001***	***0.001***	***17.616***	
ceturtdiena, 6.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9.
Maltas vistas gaļa mērce	100	158	11.3035	9.546	6.8045	0.0001	0	0.5395	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*872.299*	*25.64*	*36.075*	*109.33*	*0.001*	*0.005*	*13.373*	
Diena kopā :		***872.299***	***25.64***	***36.075***	***109.33***	***0.001***	***0.005***	***13.373***	
piektdiena, 7.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.9848	0.4556	4.683	0.0003	0	0.0199	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1.92	4.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72	0	0	4.24	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kopā:		*927.855*	*35.513*	*27.132*	*131.759*	*0.002*	*0.007*	*20.062*	
Diena kopā :		***927.855***	***35.513***	***27.132***	***131.759***	***0.002***	***0.007***	***20.062***	