



Daily

SIA "Baltic Restaurants Lat

Reģ. Nr. LV40003556833

Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, La

AS SEB banka SWIFT: UNLALV2

LV3TUR00050000481510

Linda Brūvere

Med. māsa Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa
Veģetārā

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 9.decembris									
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	116	2.7095	5.3276	14.2198	0.001	0.0012	4.8106	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
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
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		839.402	26.134	27.358	121.047	0.001	0.002	17.498	
Diena kopā :		839.402	26.134	27.358	121.047	0.001	0.002	17.498	
otrdiena, 10.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	300	189	8.6292	3.2475	27.2913	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		824.298	21.975	31.128	107.63	0.001	0.002	19.834	
Diena kopā :		824.298	21.975	31.128	107.63	0.001	0.002	19.834	
trešdiena, 11.decembris									
Pusdienas									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	90	159	11.8054	5.8918	14.5916	0.0003	0.003	0.6215	1;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.4332	5.2614	6.7109	0.0003	0	0.0202	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
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	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		903.697	33.542	27.898	125.536	0.001	0.009	12.983	
Diena kopā :		903.697	33.542	27.898	125.536	0.001	0.009	12.983	
ceturtdiena, 12.decembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	74	2.2322	4.2957	6.5492	0.0016	0	3.4495	9
Pasīa ar sieru	230	463	19.8644	21.9196	46.4847	0.0002	0	2.4657	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		838.035	34.455	33.932	96.811	0.002	0.001	11.915	
Diena kopā :		838.035	34.455	33.932	96.811	0.002	0.001	11.915	
piektdiena, 13.decembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.4118	6.6113	21.5534	0.0008	0	7.4513	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	100	226	5.9402	11.255	24.7798	0.0008	0	3.6621	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		977.406	29.458	28.506	146.37	0.002	0.006	23.786	
Diena kopā :		977.406	29.458	28.506	146.37	0.002	0.006	23.786	