Nedēļas ēdienkarte

Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003553833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050[illegible]81510

Linda Brūvere
Med. māsa Bērtāne

Grupa 10.-12.klase

Bez piena un glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 11.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.0366	5.9677	0.0003	0	0.7105	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Kopā:		*833.053*	*22.965*	*35.492*	*106.667*	*0.001*	*0.001*	*9.593*	
Diena kopā :		***833.053***	***22.965***	***35.492***	***106.667***	***0.001***	***0.001***	***9.593***	
otrdiena, 12.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	260	465	16.9052	22.3119	48.8982	0.0004	0	2.8535	
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		*812.634*	*22.049*	*37.995*	*95.655*	*0.002*	*0.002*	*10.833*	
Diena kopā :		***812.634***	***22.049***	***37.995***	***95.655***	***0.002***	***0.002***	***10.833***	
trešdiena, 13.novembris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Baltā mērce	40	31	0.0504	0.5637	6.3758	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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 brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		*854.31*	*23.395*	*27.619*	*125.463*	*0.001*	*0.009*	*11.018*	
Diena kopā :		***854.31***	***23.395***	***27.619***	***125.463***	***0.001***	***0.009***	***11.018***	
ceturtdiena, 14.novembris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11.1839	16.4765	2.4992	0.0001	0	0.4322	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.4976	3.8112	10.8516	0.0004	0.0006	2.784	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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:		*851.534*	*20.123*	*33.697*	*116.553*	*0.002*	*0.002*	*9.136*	
Diena kopā :		***851.534***	***20.123***	***33.697***	***116.553***	***0.002***	***0.002***	***9.136***	
piektdiena, 15.novembris									
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Zivju kotlete	100	236	17.6483	12.4566	13.6056	0.0001	0	0.7912	4
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	
Burkānu kolrābju salāti	120	54	1.524	2.604	5.9628	0.0001	0.0006	3.528	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Kopā:		*818.515*	*26.663*	*33.579*	*100.894*	*0.002*	*0.002*	*13.29*	
Diena kopā :		***818.515***	***26.663***	***33.579***	***100.894***	***0.002***	***0.002***	***13.29***	