Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reģ. Nr. LV40003656833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA0050 000[illegible]10
Linda Brūvere

med. māsa Beitāne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 16.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.7704	4.7214	6.6582	0.0004	0.0018	2.8584	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*803.398*	*18.33*	*28.849*	*104.415*	*0.002*	*0.003*	*10.947*	
Diena kopā :		***803.398***	***18.33***	***28.849***	***104.415***	***0.002***	***0.003***	***10.947***	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.7288	7.4481	13.0788	0.0002	0	5.9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.0004	0	2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*724.692*	*25.346*	*28.852*	*87.744*	*0.001*	*0.*	*16.29*	
Diena kopā :		***724.692***	***25.346***	***28.852***	***87.744***	***0.001***	***0.***	***16.29***	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13.3507	14.7108	8.7094	0.0002	0	1.3558	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējı	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
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
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*792.246*	*29.163*	*26.225*	*105.231*	*0.001*	*0.01*	*14.572*	
Diena kopā :		***792.246***	***29.163***	***26.225***	***105.231***	***0.001***	***0.01***	***14.572***	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK 172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6	0	0	0	
Vaniļas biezpiena sieriņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*727.05*	*28.839*	*29.891*	*83.354*	*0.*	*0*	*7.92*	
Diena kopā :		***1617.919***	***54.095***	***65.442***	***186.326***	***0.001***	***0.***	***15.657***	
piektdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
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
Rīvēti burkāni	120	31	1.2	0.24	5.76	0	0	4.32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*806.711*	*32.012*	*32.115*	*94.52*	*0.001*	*0.001*	*16.397*	
Diena kopā :		***806.711***	***32.012***	***32.115***	***94.52***	***0.001***	***0.001***	***16.397***	