

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		27	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadēlu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	200 gr. (+/- 10%)	7.5	9.7	11.0	163
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8	360
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
<b>Kopā :</b>			21.5	29.2	96.9	740
<b>Otrdiena</b>		8	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.3	17.4	12.5	250
Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
<b>Kopā :</b>			25.3	27.8	95.0	723
<b>Trešdiena</b>		30	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	17.0	15.4	53.9	421
Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.1	2.8	71
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
<b>Kopā :</b>			21.1	23.4	116.0	762
<b>Ceturtdiena</b>		31	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupu zupa (1)		200 gr. (+/- 10%)	4.6	3.3	19.0	126
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	1.4	63
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
<b>Kopā :</b>			21.8	23.9	103.7	730
<b>Piektdiena</b>		30	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
Cūkgāļas gabaliņi ar dārzeņiem		100 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	3.3	188
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
<b>Kopā :</b>			29.6	25.1	93.1	717

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.2	129.4	504.6	3672

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_