

Uzturvērtības pasākuma apraksts (celiakija)							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
Vārīti griķi			120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
Kurzemes stroganovs (celiakija)	*A07		100 gr. (+/- 10%)	8.6	14.3	3.9	182
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Kefīrs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				27.5	28.8	92.4	814
Otrdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gulaša zupa	*A07		210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3	222
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums			250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
Rīsu galete			30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				25.6	34.3	85.3	873
Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābēnu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	3.4	6.6	12.6	125
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)			250 gr. (+/- 10%)	12.5	14.8	44.6	365
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Paniņas	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Kopā:				24.1	26.7	85.8	759
Ceturtdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A07		210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3	116
Vārīti kartupeli			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Zivju filejas kotlete. (pārt. alerģ.)	*A03,A04		80 gr. (+/- 10%)	14.7	13.5	0.4	188
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07		80 gr. (+/- 10%)	2.6	5.6	12.0	110
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
Rīsu galete			30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
Karkadē dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā:				28.6	29.7	83.7	847
Piektdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi			130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07		120 gr. (+/- 10%)	13.2	13.5	11.8	220
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				20.3	29.8	96.1	807

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	126.1	149.4	443.2	4099

Sastādīja

Apstiprinu