

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153	
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7	265	
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85	
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28	
Kopā :			18.7	23.6	69.7	605	

Otrdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116	
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	13.2	4.6	180	
Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37	
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29	
Kopā :			19.1	25.3	58.7	580	

Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337	
Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44	
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237	
Kopā :			25.1	23.6	85.8	693	

Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	14.4	138	
Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148	
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	0.7	181	
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48	
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā :			19.5	28.6	81.0	704	

Piektdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160	
Cūkgaļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109	
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.2	10.0	87	
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59	
Bezglutēna maize		15 gr. (+/- 10%)	6.0	0.8	6.0	55	
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27	
Kopā :			28.1	23.3	75.8	635	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		490 - 750
Kartē	110.6		124.3		371.0		3217

Sastādīja

Apstiprinu