

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Otrdiena	53	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija) *A07		100 gr. (+/- 10%)	9.8	21.5	8.1	267
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:			26.4	31.2	97.2	856

Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks ar gaļu un krējumu *A07		210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.9	16.8	156
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem (celiakija) *A07		120 gr. (+/- 10%)	10.2	13.3	6.9	191
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:			20.6	25.5	87.2	745

Ceturtdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem *A04,A07		210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
Cūkgaļa plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu *A07		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
Kopā:			22.3	26.4	89.2	764

Piektdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07		210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgaļa veltnītis (celiakija) *A03		80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	0.6	200
Krējuma mērce ar sīpoliem (C) *A07		80 gr. (+/- 10%)	0.8	11.5	6.4	132
Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
Rīsu gaļete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.1	222
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Kopā:			21.1	34.1	80.3	828

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	90.4	117.2	353.8	3192

Sastādīja

Apstiprinu