

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

Otrdiena	55	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	9.3	15.5	10.1	219
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā :			23.3	25.5	96.9	716

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.5	6.0	14.6	132
Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.1	14.5	7.5	200
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā :			25.0	26.5	96.0	737

Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	250 gr. (+/- 10%)	5.9	11.7	16.1	196
Cūkgaļas plov		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
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
Kopā :			24.2	31.7	96.4	774

Piektdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		220 gr. (+/- 10%)	6.7	7.8	11.0	144
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
Krējuma mērcē ar sīpoliem (L)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.6	9.8	103
Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Kopā :			26.0	33.1	84.4	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	98.4	116.7	373.7	2974

Sastādīja _____

Apstiprinu _____