

TK Nr.	Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1964	Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā :				22.4	24.7	73.5	612

TK Nr.	Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	Vārīti kartupelī		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
2187	Pavasara salāti ar citronu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	4.7	37
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānoģu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				20.1	26.1	73.9	606

TK Nr.	Trešdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
2584	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.9	44
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				26.2	23.7	91.0	682

TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1926	Pupu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	14.4	138
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				20.3	25.2	88.9	675

TK Nr.	Piektdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2374	Vistas - nūdelu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	9.3	6.0	13.3	146
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2474	Cūkgāļas cīsiņi	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				24.9	21.4	77.2	602

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.9	121.0	404.6	3177

Sastādīja



Apstiprinu