

Kopējais pusdienas ēd. (Arkt. pusdienas ēd.)							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		55	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerģ.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.1	14.5	7.5	200	
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95	
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35	
Kopā :			24.4	26.8	93.6	728	
Otrdiena		55	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	10.4	17.1	15.0	261	
Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	16.2	39.8	367	
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95	
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19	
Kopā :			27.8	35.9	84.9	786	
Trešdiena		54	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	
Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	13.0	20.4	2.4	248	
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 :			27.1	30.3	89.1	746	
Ceturtdiena		54	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.4	12.9	157	
Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	11.2	54.9	380	
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95	
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8	55	
Kopā :			23.0	23.2	102.4	724	
Piektdiena		54	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145	
Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239	
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.6	9.8	103	
Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33	
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4	
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerģ.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0	194	
Kopā :			18.4	27.9	96.6	717	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	120.6	144.1	466.7	3701

Sastādīja

Apstiprinu