

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4 135
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0 147
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :			12.7	25.1	72.2 568
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0 113
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Rīvmaizē apacepts siers	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6 242
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā :			22.7	28.7	58.6 592
Trešdien		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9 116
Makaroni ar dārzeniem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0 288
Pavasārīgie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā :			12.5	21.7	75.9 544
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu solanka ar šampinjoniem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9 116
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1 266
Sarkano redīsu - locīņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9 49
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :			12.2	24.7	85.2 602
Piektdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4 139
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5 38
Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4 28
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
Kopā :			13.7	22.7	88.1 598

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	73.8	122.8	379.9	2904

Sastādīja



Apstiprinu