

| TK Nr.        | Pirmdiena                      | 21       | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|--------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |                                |          |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| 811           | Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem   | *A07     | 250 gr. (+/- 10%) | 3.0                   | 11.4        | 11.5        | 161        |
| 35            | Vārīti griķi                   |          | 120 gr. (+/- 10%) | 5.2                   | 1.0         | 40.6        | 192        |
| 1113          | Kurzemes stroganovs            | *A01,A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 11.3                  | 17.3        | 3.5         | 220        |
| 1278          | Biešu, zaļumu salāti ar eļļu   |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                   | 2.1         | 6.7         | 51         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu        | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                   | 0.4         | 19.8        | 95         |
| 2455          | Piparmētru dzēriens ar citronu |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.7                   | 0.1         | 2.1         | 13         |
| <b>Kopā :</b> |                                |          |                   | <b>24.3</b>           | <b>32.4</b> | <b>84.2</b> | <b>733</b> |

| TK Nr.        | Otrdiena                         | 19           | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|----------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |                                  |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| 6             | Biešu zupa ar gaļu un krējumu    | *A01,A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 4.7                   | 9.3         | 15.3        | 166        |
| 33            | Vārīti kartupeli                 |              | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                   | 0.2         | 27.5        | 131        |
| 1250          | Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 11.2                  | 15.2        | 18.5        | 259        |
| 1336          | Kāpostu dillu salāti ar eļļu     |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                   | 3.2         | 3.2         | 46         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu          | *A01         | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                   | 0.4         | 19.8        | 95         |
| 1875          | Karkadē dzēriens                 |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0.8                   | 0.0         | 3.0         | 16         |
| <b>Kopā :</b> |                                  |              |                   | <b>24.5</b>           | <b>28.4</b> | <b>87.5</b> | <b>713</b> |

| TK Nr.        | Trešdiena                           | 19           | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|-------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |                                     |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| 1947          | Skābēnu zupa ar olu un krējumu      | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 3.5                   | 6.7         | 14.3        | 132        |
| 1958          | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem       | *A01         | 250 gr. (+/- 10%) | 15.3                  | 17.4        | 45.5        | 407        |
| 2589          | Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                   | 4.1         | 3.2         | 53         |
| 1343          | Saldskābā maize                     | *A01         | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.7                   | 0.2         | 27.9        | 110        |
| 1264          | Rabarberu dzēriens                  |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                   | 0.0         | 4.3         | 19         |
| <b>Kopā :</b> |                                     |              |                   | <b>22.4</b>           | <b>28.5</b> | <b>95.1</b> | <b>721</b> |

| TK Nr.        | Ceturtdiena                               | 19   | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|---|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |   |      |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| 2475          | Mājas sālvara ar krējumu                  | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 8.2                   | 12.0        | 8.0         | 177        |
| 2577          | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums             |      | 250 gr. (+/- 10%) | 13.4                  | 16.6        | 23.0        | 300        |
| 2369          | Sarkano redīsu - locīņu salāti ar krējumu |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                   | 4.1         | 1.9         | 49         |
| 1343          | Saldskābā maize                           | *A01 | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.7                   | 0.2         | 27.9        | 110        |
| 2125          | Rāmkalnu dzēriens                         |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0                   | 0.2         | 19.1        | 81         |
| <b>Kopā :</b> |   |      |                   | <b>25.5</b>           | <b>33.0</b> | <b>79.9</b> | <b>717</b> |

| TK Nr.        | Piektdiena                              | 21       | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|---|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |   |          |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| 1283          | Vārīti risi                             |          | 160 gr. (+/- 10%) | 3.6                   | 0.3         | 41.0        | 182        |
| 2578          | Vistas ģiross                           | *A07     | 60 gr. (+/- 10%)  | 16.1                  | 11.0        | 0.8         | 167        |
| 924           | Siltā tomātu mērce                      | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%)  | 2.9                   | 4.0         | 7.0         | 76         |
| 2198          | Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.5                   | 2.2         | 1.4         | 28         |
| 1343          | Saldskābā maize                         | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                   | 0.1         | 18.6        | 74         |
| 1570          | Ogu mērce ar putukrējumu                | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 1.3                   | 12.9        | 21.5        | 206        |
| <b>Kopā :</b> |   |          |                   | <b>26.2</b>           | <b>30.5</b> | <b>90.3</b> | <b>732</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 700 - 960 |
| Kartē | 123.0   | 152.8   | 437.1      | 3615      |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_