

		Maize	Proteīns	Augļi	Ēdiena	
Otrdiena		Svars				
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.8	5.6	17.4	148
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12.6	13.8	46.0	360
Kāpostu salāti ar burkāniem		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.6	5.1	56
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā:		21.4	23.1	81.8	623	
Trešdiena		Svars				
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.5	7.1	12.9	131
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	23.6	113
Cūkgaļa tomātu mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	9.8	14.7	5.4	193
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		60 gr. (+/- 10%)	1.4	2.3	1.5	33
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6	72
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.8	40
Kopā:		18.8	24.4	71.7	583	
Ceturtdiena		Svars				
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu (bez grūbām) *A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	12.8	111
Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.4	20.7	33.0	376
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.9	4
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā:		17.0	26.0	76.0	611	
Piektdiena		Svars				
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	11.4	14.1	7.4	202
Biešu zaļumu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.1	42
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Rīsu pudīņš ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.7	34.9	192
Kopā:		18.5	22.6	88.2	631	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	75.8	96.0	317.7	2448

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	235 gr. (+/- 10%)	8.1	5.2	37.3	227
Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :		8.5	5.8	48.7	280
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem *A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	3.8	42.2	235
Sviestmaize ar desu *A01,A07,A11	45 gr. (+/- 10%)	4.3	8.1	10.2	131
Kopā :		12.6	11.8	52.5	366
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka *A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.4	17.2	59.0	433
Jauktu ogu mērce	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
Miežu kafija ar pienu *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.4	1.9	12.8	77
Kopā :		11.9	19.2	77.8	536
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	18.7	17.8	40.8	401
Burkānu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	2.4	40
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.8	40
Kopā :		19.6	20.9	53.0	482

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	52.6	57.8	231.9	1664

Sastādīja

Apstiprinu