

	Mācības	posmā	Iespējamās	Izmanto
Pirmdienas				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni (celiakija)	120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)	100 gr. (+/- 10%)	11.6	16.9	2.4 208
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.6	8.2	4.8 96
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0 53
Kopā:		15.9	27.3	62.4 587
Otrdienas				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgālas un dārzeņu sautējums bez krējuma	250 gr. (+/- 10%)	15.7	22.9	27.4 383
Marinēts kabacis	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	2.5 12
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Dzēriens dzērveņu	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9 79
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		17.0	23.8	66.9 578
Trešdienas				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgālas kotlete (pārt. alerg.)	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	3.6 147
Piena mērce (celiakija) *A07	50 gr. (+/- 10%)	1.3	3.3	5.1 56
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu *A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	8.2	3.9 93
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	25.7 106
Kopā:		15.8	23.4	85.4 644
Ceturtdienas				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	12.0	16.6	22.9 292
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.2	6.1	4.6 78
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Upēņu morss	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6 62
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		14.3	23.4	58.1 536
Piektdienas				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 113
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	14.6	12.3	6.0 193
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.7	6.4	5.9 88
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	15.0 61
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		19.7	19.6	69.5 560

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	82.6	117.5	342.2	2905

Sastādīja

Apstiprinu