

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
21	Maltās gaļas mērce *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	19.2	8.8	243
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.9	3.4	61
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0	48
Kopā:			15.5	25.2	71.9	575

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.2	0.2	23.7	112
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03,A07	65 gr. (+/- 10%)	10.7	13.1	9.3	198
924	Tomātu mērce *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6	44
1223	Biešu ābolu salāti	60 gr. (+/- 10%)	0.7	9.8	13.5	145
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1474	Karkadē tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21
Kopā:			17.9	26.1	68.2	583

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
1872	Gulaša mērce	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.9	9.3	209
780	Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.6	8.2	4.8	96
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1519	Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:			16.0	25.5	68.2	572

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1873	Plovs ar cūkgaļu	230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8	398
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu *A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0	1.4	28
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upēņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7	67
Kopā:			15.2	20.1	79.2	556

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	64.6	96.9	287.5	2286

Sastādīja

Apstiprinu