

		Mācītnes	pasākūjumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11.4	16.8	1.6 203
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.9	3.4 61
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.7 58
Kopā:			16.8	22.7	59.7 534
Otrdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9 94
Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)		65 gr. (+/- 10%)	10.4	11.3	2.5 154
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1.0	4.5	10.0 86
Biešu ābolu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	9.9 97
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.8 40
Kopā:			16.2	22.5	63.2 575
Ceturtdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti makaroni (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.8	14.9	14.6 231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.0 29
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:			14.0	19.1	71.8 544
Piektdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.4	3.4 56
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7 67
Kopā:			13.7	22.3	73.5 572

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	60.7	86.6	268.3	2224

Sastādīja

Apstiprinu