

Dabiskās vienas porcijas ātrās ēšanas receptes						
	Mainoties	pašūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plovcs	250 gr. (+/- 10%)	17.2	13.9	48.2	392	
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.7	7.6	2.1	85	
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Zemeņu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0	44	
Kopā :		19.9	21.9	66.0	573	
Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu-zirņu biezenis (pārt. alerģ.)	120 gr. (+/- 10%)	6.5	3.6	19.1	137	
Cepta cūkgaļas karbonāde (pārt. alerģ.)	50 gr. (+/- 10%)	14.0	8.5	0.0	133	
Kāļu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.9	3.6	52	
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	25.7	106	
Kopā :		22.5	16.2	59.7	531	
Trešdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	250 gr. (+/- 10%)	15.7	17.3	57.5	450	
Burkānu - rutku salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.5	4.9	2.9	58	
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5	67	
Kopā :		17.4	22.7	81.5	627	
Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu ragū	160 gr. (+/- 10%)	2.5	9.9	12.6	151	
Cūkgaļas šņicele (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	8.5	11.5	10.6	180	
Kolrābju salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.0	2.5	2.2	36	
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Kiršu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95	
Kopā :		13.5	24.2	59.6	565	
Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191	
Liellopa gaļa dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.9	193	
Vitamīnu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	1.7	58	
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52	
Kirbju - cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8	72	
Kopā :		15.4	20.8	72.3	565	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	88.8	105.8	339.1	2860

Sastādīja

Apstiprinu