

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 17					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.3	19.2	8.8 243
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	3.5 46
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0 48
Kopā :			15.0	23.4	72.0 559
Otrdiena 15					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	11.5	14.1	10.0 213
Tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6 44
Biešu ābolu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.6	7.4	11.8 116
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.9 13
Kopā :			18.6	24.8	66.1 566
Trešdiena 9					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0 151
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	14.9	9.3 209
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	3.7	2.6 47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
Kopā :			15.4	21.0	70.4 540
Ceturtdiena 12					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5 294
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	3.6 47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4 112
Kopā :			15.9	17.8	72.7 517
Piektdiena 11					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0	1.4 28
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7 67
Kopā :			15.2	20.1	79.2 556
Sestdiena 7					
		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	16.0	6.6 209
Kīnas kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.5	3.9	2.3 56
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8 63
Kopā :			15.6	21.1	72.5 550

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	95.8	128.1	432.9	3288

Sastādītāja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

		Maiņoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)	80 gr. (+/- 10%)	8.6	13.5	1.9	166
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	3.5	46
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.9	79
Kopā:		14.8	17.7	71.0	554
Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)	70 gr. (+/- 10%)	11.1	12.2	2.7	166
Tomātu mērce (pārt. alerģ.)	50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
Biešu ābolu salāti	60 gr. (+/- 10%)	0.6	7.4	11.8	116
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.9	13
Kopā:		16.8	22.9	58.5	562
Trešdiena	10	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 60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	3.3	62
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	22.2	73.1	576
Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar vistas gaļu	250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5	294
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	3.7	49
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Dzērveņu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Kopā:		14.9	18.0	70.8	558
Piektdiena	12	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
Sestdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)	120 gr. (+/- 10%)	9.8	15.6	11.5	230
Kīnas kāpostu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	3.4	5.3	3.1	74
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Apelsīnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā:		17.5	21.8	70.5	578

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	91.7	124.9	417.5	3401

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____