

Kompleksas pusdienas dabītes viedokļa 1. klasei							
		Maģnoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas		
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Upeņu 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.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	80.2	107.1	360.4	2739

Sastādīja

Apstiprinu

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		6	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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupelī		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		7	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		8	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		8	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	74.2	103.1	347.1	2822

Sastādīja

(Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis)

Apstiprinu