

Pirmdiena		Svars	Uzturētājs porcijā Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	151
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	15.5	7.4	206
Ķīnas kāposti ar puraviem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.5	34
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:			18.3	20.3	68.7	537
Otrdiena		Svars	Uzturētājs porcijā Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.			
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu I	*A07	250 gr. (+/- 10%)	12.0	17.6	22.6	299
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	3.9	1.9	45
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Dzēriens dzērveņu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	24.8	99
Kopā:			14.4	21.7	65.3	517
Trešdiena		Svars	Uzturētājs porcijā Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11.3	14.7	8.2	211
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.3	2.2	3.7	40
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar krējumu	*A07,A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.7	3.1	39
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	13.4	54
Kopā:			18.9	20.6	76.1	567
Ceturtdiena		Svars	Uzturētājs porcijā Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.			
Kartupeļi ar malto gaļu		230 gr. (+/- 10%)	12.2	15.8	30.6	318
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	6.5	4.1	50
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upeņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6	62
Kopā:			15.6	22.6	61.5	523

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	67.2	85.3	271.6	2144

Sastādīja

Apstiprinu

/Izstrādājums SIA "NEVAINOJAMIE"

	Standarts	pasūtījumam	Iespējamais	Izmēri
Pirmdiena				
	Svars	Uzturētības pakāpe Olbalt./Tauki /Ogļhidr./Kcal		
Vārīti makaroni (celiakija)	120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	26.6 178
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)	100 gr. (+/- 10%)	11.6	14.9	2.4 208
Ķīnas kāposti ar puraviem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.5 34
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:		17.2	21.2	59.2 524
Otrdiena				
	Svars	Uzturētības pakāpe Olbalt./Tauki /Ogļhidr./Kcal		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums bez krējuma	250 gr. (+/- 10%)	14.6	22.9	27.4 383
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.6	3.9	1.9 45
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Dzēriens dzērveņu	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	24.8 99
Kopā:		15.8	26.9	59.7 578
Trešdiena				
	Svars	Uzturētības pakāpe Olbalt./Tauki /Ogļhidr./Kcal		
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgaļas kotlete (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	3.6 147
Piena mērce (pārt. alerģ.)	50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1 60
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09 60 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	3.0 70
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	13.4 54
Kopā:		14.3	21.1	75.0 573
Ceturtdiena				
	Svars	Uzturētības pakāpe Olbalt./Tauki /Ogļhidr./Kcal		
Kartupeļi ar malto gaļu	230 gr. (+/- 10%)	12.2	15.8	30.6 318
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.1	6.1 104
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Upenu morss	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6 62
Kopā:		14.6	24.1	55.9 536

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kart3	61.9	93.3	249.9	2211

Sastādīja

/ Ineta Hriščiņa SIA "IRG" tehnoloģa/

Apstiprinu