

Otrdiena	Svars	Uzturvielas saturs Olbalt./Tauki / Ogļhidr./Kcal.
Cūkgaļas plov	200 gr. (+/- 10%)	9.9 13.7 35.2 307
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.0 5.1 2.2 62
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
Dzērveņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.0 21.3 84
Kopā:		12.9 19.1 72.0 517
Trešdiena	Svars	Uzturvielas saturs Olbalt./Tauki / Ogļhidr./Kcal.
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01 200 gr. (+/- 10%)	12.8 15.9 35.6 341
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5 2.1 2.3 30
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9 0.3 13.2 63
Jogurts ar ogām	*A07 200 gr. (+/- 10%)	6.8 5.3 11.4 136
Kopā:		22.1 23.6 65.5 571
Ceturtdiena	Svars	Uzturvielas saturs Olbalt./Tauki / Ogļhidr./Kcal.
Dārzeņu ragū	130 gr. (+/- 10%)	1.9 8.0 10.5 124
Cūkgaļas šnicele	*A01,A03,A07,A11 60 gr. (+/- 10%)	9.5 15.7 8.4 213
Biešu salāti ar krējumu	*A07 50 gr. (+/- 10%)	0.9 2.0 3.6 37
Saldskābā maize	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.3 16.0 74
Kiršu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3 0.1 22.9 95
Kopā:		14.5 26.2 61.4 542
Piektdiena	Svars	Uzturvielas saturs Olbalt./Tauki / Ogļhidr./Kcal.
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.8 34.5 159
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	8.5 22.7 7.3 270
Vitamīnu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.2 5.1 1.7 58
Saldskābā maize	30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.3 16.0 74
Kirbju - cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.0 13.3 54
Kopā:		15.0 28.9 72.8 615

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karļē	64.5	97.8	271.7	2245

Sastādīja

/ Inese Holcāle SIA "IRG" Valstsloģists

Apstiprinu

Cūkgaļas plov						
Otrdiena	44	Svars	Ēdiena enerģētiskā vērtība Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.			
Cūkgaļas plov	250 gr. (+/- 10%)	10.9	16.0	46.2	376	
Ķīnas 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	
Dzērveņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84	
Kopā:		13.3	23.7	75.3	596	
Trešdiena						
47	Svars	Ēdiena enerģētiskā vērtība Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.				
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	250 gr. (+/- 10%)	14.0	14.6	54.9	412	
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.3	30	
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:		15.6	17.3	78.3	561	
Ceturtdiena						
48	Svars	Ēdiena enerģētiskā vērtība Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.				
Dārzeņu ragū	160 gr. (+/- 10%)	2.3	9.9	13.0	152	
Cūkgaļas šnicele (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	7.9	11.5	10.6	180	
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	4.1	38	
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103	
Ķiršu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95	
Kopā:		12.6	23.8	61.8	569	
Piektdiena						
49	Svars	Ēdiena enerģētiskā vērtība Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.				
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159	
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)	100 gr. (+/- 10%)	7.4	15.6	7.5	203	
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	
Ķirbju - cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8	72	
Kopā:		12.8	21.7	67.1	543	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kanē	54.2	86.5	282.4	2268

Sastādīja

/ Inese Holifelde SIA "IRG" tehnoloģa /

Apstiprinu