

Komplekss pasākums "Labas uzturēšanās ieradumi 1. klasei"						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		9	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
Jānogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0 48
Kopā:				15.0	23.4	72.0 559
Otrdiena		25	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		15	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		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar cūkgaļu			250 gr. (+/- 10%)	12.4	24.6	26.9 384
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:				15.5	28.0	72.1 607
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu			230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.5	10.1	2.5 103
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:				14.9	28.2	80.2 631

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	79.3	125.3	360.9	2904

Saslādāja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

Pasūtītāja nosaukums: _____						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	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
Jānogu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.9 79
			Kopā :	14.8	17.7	71.0 554
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi			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		5	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		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar cūkgaļu			250 gr. (+/- 10%)	12.4	24.6	26.9 384
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 :	14.5	28.2	70.2 648
Piektdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu			230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.5	10.1	2.5 103
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 :	13.5	28.0	72.6 620

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	73.6	119.0	345.5	2960

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG Tehnologies /

Apstiprinu