

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :			13.0	23.2	79.6	574
Trešdien	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķiseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :			18.0	16.8	104.4	642
Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	10.3	19.4	191
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.4	6.9	42.5	256
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Auglis (plūmes)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	10.2	48
Kopā :			20.2	19.4	92.4	630
Piektdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.5	129
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0	54
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :			17.9	17.2	106.0	641

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	69.1	76.6	382.4	2487

Sastādīja

Apstiprinu