

|                                               |      | Mainoties         | pasūtījumam                                                 | iespējamas | izmaiņas |     |
|-----------------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------------|----------|-----|
| Otrdiena                                      | 30   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |          |     |
| Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 3.5                                                         | 10.0       | 9.6      | 144 |
| Vārīti kartupeļi                              |      | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3                                                         | 0.2        | 24.2     | 115 |
| Maltās gaļas mērce (celiakija)                | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10.0                                                        | 13.2       | 4.6      | 180 |
| Raibie kāpostu salāti ar ellu                 |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.0                                                         | 3.2        | 5.0      | 53  |
| Rīsu galete                                   |      | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                         | 0.2        | 8.0      | 74  |
| Jānogu dzēriens                               |      | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4                                                         | 0.1        | 7.4      | 29  |
| Kopā:                                         |      |                   | 19.1                                                        | 26.8       | 58.8     | 595 |
| Trešdiena                                     | 28   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |          |     |
| Vistas gaļas plov                             |      | 200 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                        | 12.3       | 43.1     | 337 |
| Jauktu dārzeņu salāti ar ellu                 | *A09 | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8                                                         | 3.2        | 4.1      | 48  |
| Rīsu galete                                   |      | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                         | 0.2        | 8.0      | 74  |
| Biezpiena saldā masa ar ķīseli                | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.6                                                         | 7.9        | 31.8     | 237 |
| Kopā:                                         |      |                   | 24.9                                                        | 23.6       | 87.0     | 697 |
| Ceturtdiena                                   | 32   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |          |     |
| Pupiņu zupa ar krējumu                        | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 3.8                                                         | 8.3        | 14.6     | 149 |
| Vārīti bezglutēna makaroni                    |      | 100 gr. (+/- 10%) | 2.5                                                         | 1.7        | 30.5     | 148 |
| Cūkgaļas kotlete (celiakija)                  | *A03 | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.6                                                         | 12.5       | 0.6      | 155 |
| Veselības salāti ar jogurta mērci             | *A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.7                                                         | 1.0        | 5.6      | 37  |
| Rīsu galete                                   |      | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                         | 0.2        | 8.0      | 74  |
| Panīnas                                       | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 5.2                                                         | 0.7        | 6.0      | 56  |
| Auglis (plūmes)                               |      | 100 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.2        | 10.2     | 48  |
| Kopā:                                         |      |                   | 24.3                                                        | 24.5       | 75.5     | 667 |
| Piektdiena                                    | 28   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |          |     |
| Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem               |      | 150 gr. (+/- 10%) | 8.7                                                         | 5.6        | 13.0     | 138 |
| Vārīti griķi                                  |      | 100 gr. (+/- 10%) | 4.3                                                         | 0.8        | 33.8     | 160 |
| Cūkgaļas cīsiņi                               |      | 50 gr. (+/- 10%)  | 6.0                                                         | 6.5        | 1.0      | 91  |
| Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)       |      | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.2                                                         | 5.2        | 10.0     | 87  |
| Biešu salāti ar ellu                          |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 3.1        | 6.5      | 59  |
| Bezglutēna maize                              |      | 15 gr. (+/- 10%)  | 6.0                                                         | 0.8        | 6.0      | 55  |
| Upenu dzēriens                                |      | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5                                                         | 0.1        | 5.3      | 27  |
| Kopā:                                         |      |                   | 26.9                                                        | 22.0       | 75.6     | 617 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 490 - 750 |
| Kartē | 95.2    | 96.9    | 296.9      | 2575      |

Sastādīja

Apstiprinu