

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr.        | Pirmdiena                    | 29       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |              |            |
|---------------|------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|
| 1115          | Rosolņiks ar gaļu un krējumu | *A01,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 4.2                                                         | 8.0         | 16.1         | 154        |
| 1458          | Vārīti makaroni              | *A01     | 180 gr. (+/- 10%) | 8.1                                                         | 4.2         | 51.8         | 284        |
| 1953          | Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 14.1                                                        | 17.4        | 10.7         | 261        |
| 1928          | Svaigu gurķu salāti ar eļļu  |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.5                                                         | 3.2         | 1.4          | 37         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu      | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.5         | 19.8         | 95         |
| 1584          | Upēņu dzēriens               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1         | 7.0          | 35         |
| <b>Kopā :</b> |                              |          |                   | <b>30.4</b>                                                 | <b>33.3</b> | <b>107.0</b> | <b>867</b> |

| TK Nr.        | Otrdiena                                      | 30           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |             |            |
|---------------|-----------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
| 2123          | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07         | 210 gr. (+/- 10%) | 4.5                                                         | 12.6        | 12.7        | 183        |
| 121           | Kartupeļi ar malto gaļu                       |              | 300 gr. (+/- 10%) | 13.7                                                        | 16.2        | 39.8        | 367        |
| 1588          | Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu       | *A03,A07,A10 | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 8.8         | 3.0         | 96         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu                       | *A01         | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.5         | 19.8        | 95         |
| 1264          | Rabarberu dzēriens                            |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.0         | 4.3         | 19         |
| 1385          | Auglis (ābols)                                |              | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3                                                         | 0.6         | 11.3        | 54         |
| <b>Kopā :</b> |                                               |              |                   | <b>23.5</b>                                                 | <b>38.6</b> | <b>90.9</b> | <b>815</b> |

| TK Nr.        | Trešdiena                             | 29   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |              |            |
|---------------|---------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|
| 2202          | Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.5                                                         | 6.6         | 11.8         | 130        |
| 1954          | Vārīti griķi                          |      | 150 gr. (+/- 10%) | 5.5                                                         | 1.0         | 42.6         | 201        |
| 2112          | Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem       | *A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 9.1                                                         | 21.2        | 4.4          | 247        |
| 1465          | Biešu salāti ar eļļu                  |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 2.1         | 6.6          | 50         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01 | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.9                                                         | 0.6         | 26.5         | 127        |
| 1455          | Ābolu sulas dzēriens                  |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.0         | 14.4         | 61         |
| <b>Kopā :</b> |                                       |      |                   | <b>25.2</b>                                                 | <b>31.5</b> | <b>106.3</b> | <b>816</b> |

| TK Nr.        | Ceturtdiena                           | 29       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |              |            |
|---------------|---------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|
| 2081          | Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem      | *A04,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 7.2                                                         | 6.7         | 12.0         | 142        |
| 1986          | Cūkgālas plov                         |          | 300 gr. (+/- 10%) | 15.2                                                        | 18.9        | 68.0         | 507        |
| 2521          | Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 4.2         | 2.4          | 58         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.5         | 19.8         | 95         |
| 54            | Kefīrs 2%                             | *A07     | 170 gr. (+/- 10%) | 5.8                                                         | 3.4         | 6.5          | 80         |
| <b>Kopā :</b> |                                       |          |                   | <b>32.9</b>                                                 | <b>33.7</b> | <b>108.6</b> | <b>882</b> |

| TK Nr.        | Piektdiena                | 29       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |              |            |
|---------------|---------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|
| 33            | Vārīti kartupeļi          |          | 250 gr. (+/- 10%) | 5.2                                                         | 0.3         | 38.2         | 181        |
| 1081          | Cūkgālas veltnītis        | *A01,A03 | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.8                                                        | 17.9        | 7.9          | 239        |
| 1741          | Krējuma mērce ar sīpoliem | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.6                                                         | 11.5        | 7.0          | 139        |
| 1874          | Rīvēti burkāni            |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                         | 0.2         | 8.0          | 33         |
| 1845          | Rudzu maize, pilngraudu   | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.5         | 19.8         | 95         |
| 2120          | Ūdens ar citronu          |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.1         | 0.3          | 4          |
| 1564          | Ogu uzpūtenis ar pienu    | *A01,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5                                                         | 4.2         | 26.0         | 174        |
| <b>Kopā :</b> |                           |          |                   | <b>28.7</b>                                                 | <b>34.6</b> | <b>107.3</b> | <b>864</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 20 - 37 | 27 - 38 | 90 - 147   | 800 - 980 |
| Kartē | 140.7   | 171.7   | 520.0      | 4243      |

Sastādīja

Apstiprinu