

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0	147
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Piparmētru dzēriens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
<b>Kopā:</b>				14.1	23.0	71.3	551
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07		60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6	242
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
<b>Kopā:</b>				22.7	28.7	58.6	592
Trešdien		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
Makaroni ar dārzeņiem	*A06		200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
Saldskābā maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
<b>Kopā:</b>				12.8	21.7	75.5	546
Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu solanka ar šampinjoniem	*A07		210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9	116
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem			250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1	266
Balto redisu- burkānu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
Saldskābā maize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
<b>Kopā:</b>				12.2	24.7	86.4	606
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03		80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Siltā tomātu mērce	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
Saldskābā maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
<b>Kopā:</b>				14.4	23.6	93.2	629

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	76.2	121.7	384.9	2925

Sastādīja



Apstiprinu