

TK Nr.	Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	2.9	12.8	90
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	55.0	436
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
1409	Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :				27.8	26.2	105.5	779

TK Nr.	Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.2	19.3	21.6	319
460	Marinētu gurķu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.3	5.8	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :				24.3	27.3	88.3	710

TK Nr.	Trešdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	11.4	8.1	189
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1563	Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā :				24.6	25.5	101.6	741

TK Nr.	Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1941	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8	108
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.3	15.2	18.8	260
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.8	52
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	70
Kopā :				23.0	26.5	94.1	717

TK Nr.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
1849	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1607	Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
Kopā :				19.7	26.9	96.0	712

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	119.4	132.4	485.6	3659

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu