

TK Nr.	Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 sēkliņām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	3.9	69
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
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:				29.2	27.9	113.3	832

TK Nr.	Otrdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1	362
460	Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	5.5	6.5	80
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	15.1	64
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				26.4	31.4	101.1	807

TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8	223
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1563	Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā:				26.6	28.8	113.7	827

TK Nr.	Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1941	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8	108
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	13.4	16.1	25.9	306
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.2	3.1	72
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	70
Kopā:				26.6	29.6	111.3	829

TK Nr.	Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7	461
1849	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.9	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1607	Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
Kopā:				21.9	28.9	114.9	815

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	130.7	146.7	554.1	4110

Sastādīja

/ Inese Hohlfeide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu