

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4 135
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3 283
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2 85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7 28
<b>Kopā:</b>			17.8	23.8	75.9 594
<b>Otrdiena</b>		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3 107
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1 167
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0 53
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
<b>Kopā:</b>			13.0	23.2	80.0 575
<b>Trešdien</b>		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3 293
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8 237
<b>Kopā:</b>			18.0	16.8	104.4 642
<b>Ceturtdiena</b>		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	8.5	10.4 126
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.0	8.7	53.1 320
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
<b>Kopā:</b>			13.0	19.8	97.6 617
<b>Piektdiena</b>		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rīsu zupa ar tomātiem		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.2	20.5 129
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4 139
Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.3	3.7	4.0 54
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
<b>Kopā:</b>			17.9	17.2	106.0 641

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	79.8	100.8	463.9	3069

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_