

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g)	cena	pusporc. (EUR) 60% no pilnas	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Rasoļņiks (A07, A01)	300	0.90	0.55	6.04	17.124	18.108	257.985
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.30		16.395	11.285	10.405	211.845
Kartupeļu pankūkas(A01,A03,A07)	240	1.40	0.85	8.54	20.09	43.215	391.54
Makaroni ar gaļu (A01)	300	1.50	0.90	14.915	27.845	53.692	535.863
Maltās gaļas mērce (A01,A07)	150	1.25	0.80	7.57	30.96	8.959	346.306
C.g.veltnītis(A03,A01)	120	1.45		16.78	21.81	16	330.69
PIEDEVAS:							
Kartupeļi	200	0.50	0.35	4.8	0.24	35.52	168.48
Griķi	200	0.50	0.35	10.08	2.64	49.68	262.8
Rīsi	200	0.50	0.35	4.55	3.65	46.41	236.69
MĒRCES:							
Baltā mērce(A01,A07)	50	0.15		0.775	2.555	3.715	40.955
Krējums(A07)	50	0.15		1.3	12.5	1.35	123.1
SALĀTI:							
Biešu salāti(A03)	100	0.5	0.35	1.385	5.087	9.5045	95.797
Burkānu salāti(A03)	100	0.5	0.35	1.66	13.495	8.296	164.879
Kāpostu salāti	100	0.5	0.35	1.61	5.095	7.711	78.099
Dārzeņu salāti	100	0.65	0.45	1.939	4.324	8.091	79.414
Seleriju salāti(A09,A03,A07)	100	0.65	0.45	1.4	9.51	5.89	115.23
Redīsu salāti (A03)	100	0.65	0.45	1.48	13.48	3.22	141.44
SALDIE:							
Krēms ar ķīseli(A07)	150	0.70		1.163	14.199	26.525	238.536
Zemeņu zupa ar putukr. (A07)	150	0.70		1.47	10.86	36.51	249.66
Maizes zupa ar putukr. (A01,A07)	150	0.70		3.0253	9.2	47.058	286.982
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150	0.70		7.16	7.35	24.706	193.604
DZĒRIENI:							
Sula apelsīnu	200	0.35		0	0	18	72
Sula ābolu	200	0.35		0	0	22	88
Morss	200	0.25		0.0023	0	17.64	70.79
Kefīrs(A07)	200	0.35		6	0.1	7.6	60
Burkānu sula	200	1.00		0	0	12	56
MAIZE:							
Maize(A01)	20	0.04		1.32	0.24	6.84	34.8
Plātsmaize(A01,A07)	120	0.55		3.134	14.508	41.8	310.308
Smilšu mīklas cepumi(A01,A07,A03)	10	0.05		0.7	0.74	2	47.6
Cepumi Pērle (A01,A03,A07,A08,A05)	30	0.25		2.1	7.2	15	132.6

