

Piektdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/- 10%	cena (EUR)	pusporc. (EUR) 60% no pilnas cenas	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Frikadeļu zupa (A07, A01)	300	1.20	0.80	6.04	17.124	18.108	257.985
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.60		16.395	11.285	10.405	211.845
Kotletes	120	1.50	0.95	12.76	33.759	40.772	519.974
Cepta cūkgaļa	120	1.75		16.78	21.81	16	330.69
Šampinjonu mērce (A01, A07)	150	1.50	0.95	15.336	13.452	8.477	217.62
Vistas fileja medus mērcē(A10)	120	1.85	1.15	16.78	21.81	16	330.69
PIEDEVAS:							
Kartupeļi	200	0.70	0.45	4.8	0.24	35.52	168.48
Grūbas	200	0.70	0.45	10.08	2.64	49.68	262.8
Rīsi	200	0.70	0.45	4.55	3.65	46.41	236.69
MĒRCES:							
Baltā mērce(A01,A07)	50	0.25		0.775	2.555	3.715	40.955
Krējums(A07)	50	0.25		1.3	12.5	1.35	123.1
SALĀTI:							
Biešu salāti(A03)	100	0.80	0.50	1.385	5.087	9.5045	95.797
Burkānu salāti(A03)	100	0.80	0.50	1.66	13.495	8.296	164.879
Kāpostu salāti	100	0.80	0.50	1.61	5.095	7.711	78.099
Dārzeņu salāti	100	0.80	0.50	1.939	4.324	8.091	79.414
Seleriju salāti(A09,A03,A07)	100	0.80	0.50	1.4	9.51	5.89	115.23
Redīsu salāti (A03)	100	0.80	0.50	1.48	13.48	3.22	141.44
SALDIE:							
Krēms ar ķīseli(A07)	150	1.00		1.163	14.199	26.525	238.536
Zemeņu zupa ar putukr. (A07)	150	1.00		1.47	10.86	36.51	249.66
Maizes zupa ar putukr. (A01,A07)	150	1.00		3.0253	9.2	47.058	286.982
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150	1.00		7.16	7.35	24.706	193.604
DZĒRIENI:							
Morss	200	0.35		0.0023	0	17.64	70.79
Kefīrs(A07)	200	0.50		6	0.1	7.6	60
MAIZE:							
Maize(A01)	20	0.05		1.32	0.24	6.84	34.8
Plātsmaize(A01,A07)	120	0.80		3.134	14.508	41.8	310.308
Skolas cepumi(A01,A07,A03)	10	0.10		0.7	0.74	2	47.6
Mafini	45	0.50		2.1	7.2	15	132.6

