

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	pusporc. (EUR) 60% no pilnas cenas	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
<b>ZUPAS:</b>							
<b>Pupiņu zupa</b>	300	<b>1.00</b>	<b>0.70</b>	6.157	12.115	18.259	209.787
<b>PAMATĒDIENI:</b>							
<b>Karbonāde (A03,A01)</b>	90	<b>1.60</b>		16.395	11.285	10.405	211.845
<b>Cepta zivis(A01,A03,A04)</b>	120	<b>1.70</b>		13.15	38.535	16.729	468.381
<b>Biezpiena plācenīši(A01,A03,A07)</b>	200	<b>2.00</b>	<b>1.20</b>	38.17	11.68	46.75	433.12
<b>Veltnītis</b>	100	<b>1.70</b>		16.29	19.19	7.93	271.58
<b>Tvaicēti dārzeņi</b>	200	<b>1.00</b>	<b>0.60</b>	10.92	9.85	7.28	160.55
<b>PIEDEVAS:</b>							
<b>Kartupeļi</b>	200	<b>0.70</b>	<b>0.45</b>	4.8	0.24	35.52	168.48
<b>Griķi</b>	200	<b>0.70</b>	<b>0.45</b>	7.12	1.2	58.08	275.2
<b>Rīsi</b>	200	<b>0.70</b>	<b>0.45</b>	6	2.4	60.08	283.2
<b>MĒRCES:</b>							
<b>Baltā mērce(A01,A07)</b>	50	<b>0.25</b>		0.775	2.555	3.715	40.955
<b>Krējums(A07)</b>	50	<b>0.25</b>		1.3	12.5	1.35	123.1
<b>SALĀTI:</b>							
<b>Biešu salāti(A03)</b>	100	<b>0.80</b>	<b>0.50</b>	1.25	2	9.46	66.95
<b>Burkānu salāti(A03)</b>	100	<b>0.80</b>	<b>0.50</b>	0.83	7.15	8.02	101.63
<b>Kāpostu salāti</b>	100	<b>0.80</b>	<b>0.50</b>	0.8	5.16	4.43	74.47
<b>Dārzeņu salāti</b>	100	<b>0.80</b>	<b>0.50</b>	1.939	4.324	8.091	79.414
<b>Seleriju salāti(A09,A03,A07)</b>	100	<b>0.80</b>	<b>0.50</b>	0.99	0.98	6.82	45.15
<b>SALDIE:</b>							
<b>Krēms ar ķīseli(A07)</b>	150	<b>1.00</b>		5.01	11.46	28.29	242.84
<b>Zemeņu zupa ar putukr. (A07)</b>	150	<b>1.00</b>		1.48	11.59	16.99	178.2
<b>Maizes zupa ar putukr. (A01,A07)</b>	150	<b>1.00</b>		3.0253	9.2	47.058	286.982
<b>Biezp.masa ar ķīseli(A07)</b>	150	<b>1.00</b>		7.16	7.35	24.706	193.604
<b>DZĒRIENI:</b>							
<b>Morss</b>	200	<b>0.30</b>		0.0023	0	17.64	70.79
<b>Kefīrs(A07)</b>	200	<b>0.45</b>		6	0.1	7.6	60
<b>Sula apelsīnu</b>	200	<b>0.45</b>		0	0	18	72
<b>Sula ābolu</b>	200	<b>0.45</b>		0	0	22	88
<b>MAIZE:</b>							
<b>Maize(A01)</b>	20	<b>0.05</b>		1.32	0.24	6.84	34.8
<b>Skolas cepumi(A01,A07,A03)</b>	10	<b>0.05</b>		0.7	0.74	2	47.6
<b>Mafini (A01,A03,A07,A08,A05)</b>	50	<b>0.50</b>		3.6	7.4	34	218

