

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Energija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	pusporc. (EUR) 60% no pilnas cenas	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
<b>ZUPAS:</b>							
Sēņu zupa (A07)	300	1.00	0.70	2.72	8.77	11.09	134.97
<b>PAMATĒDIENI:</b>							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.60		16.395	11.285	10.405	211.845
Maltas gaļa mērce (A1,A7)	120	1.60	0.90	14.76	18.12	5.16	249.6
Vistas fil.ar tomātu,sieru(A01,A03)	120	1.80		25.685	17.815	11.855	310.495
Kartupeļu pankūkas(A01,A03,A07)	200	1.50	0.90	11.334	8.8571	108.34	558.4049
<b>PIEDEVAS:</b>							
Kartupeļi	200	0.70	0.45	4.8	0.24	35.52	168.48
Griķi	200	0.70	0.45	7.12	1.2	58.08	275.2
Rīsi	200	0.70	0.45	6	2.4	60.08	283.2
<b>MĒRCES:</b>							
Baltā mērce(A01,A07)	50	0.20		0.775	2.555	3.715	40.955
Krējums(A07)	50	0.20		1.3	12.5	1.35	123.1
<b>SALĀTI:</b>							
Biešu salāti(A03)	100	0.80	0.50	1.25	2	9.46	66.95
Burkānu salāti(A03)	100	0.80	0.50	0.83	7.15	8.02	101.63
Kāpostu salāti	100	0.80	0.50	0.8	5.16	4.43	74.47
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	0.99	0.98	6.82	45.15
<b>SALDIE:</b>							
Krēms ar ķīseli(A07)	150	1.00		5.01	11.46	28.29	242.84
Zemeņu zupa ar putukr. (A07)	150	1.00		1.48	11.59	16.99	178.2
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
<b>DZĒRIENI:</b>							
Morss	200	0.30		0.0023	0	17.64	70.79
Kefīrs(A07)	200	0.45		6	0.1	7.6	60
Sula apelsīnu	200	0.45		0	0	18	72
Sula ābolu	200	0.45		0	0	22	88
<b>MAIZE:</b>							
Maize(A01)	20	0.05		1.32	0.24	6.84	34.8
Skolas cepumi(A01,A07,A03)	10	0.05		0.7	0.74	2	47.6
Mafini (A01,A03,A07,A08,A05)	50	0.50		3.6	7.4	34	218

