

Otrdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	pusporc. (EUR) 60% no pilnas cenas	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Vistas gaļas zupa ar rīsiem (A09)	300	1.00	0.70	8.1	12.6	27	262
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.60		16.395	11.285	10.405	211.845
Pildīta cūkgaļas kotlete (A01,A03)	120	1.60		13.15	38.535	16.729	468.381
Vistas fileja ar rīsiem un ananasiem	300	2.00	1.20	17.79	6.75	33.77	269.67
Gulašs (A01)	120	1.50	0.95	10.684	35.473	9.639	404.239
PIEDEVAS:							
Kartupeli	200	0.60	0.40	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
MĒRCES:							
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
SALĀTI:							
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
SALDIE:							
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
DZĒRIENI:							
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
MAIZE:							
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
KONDITOREJA:							
Austiņas (A01,A03,A07)	50	0.60		2.23	6.91	21.99	179
Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.60		5.46	7.31	34.99	248
Karamelu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.60		5.44	7.19	34.57	355
Karamelu pīnīte(A01,A03,A07)	75	0.60		3.35	13.49	27.98	270
Riekstu bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)	75	0.60		6.68	5.58	28.77	245
Magonu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.60		4.07	7.43	29.87	212
Biezpiena stūrītis (A01,A03,A07)	75	0.60		5.16	10.19	51.06	328
Siera radziņš (A01,A03,A07)	75	0.60		5.03	10.39	51.14	246
Kanēļa bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.60		24.48	5.063	35.09	202
Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.60		3.8	4.51	32.09	189.83