

Trešdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Energija (kcal)
	svars (g) +/- 10%	cena (EUR)	pusporc. (EUR) 60% no pilnas cenas	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Šķelto zirņu zupa (A07)	300	1.00	0.70	6.157	12.115	18.259	209.787
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.70		16.395	11.285	10.405	211.845
Plovs(A07)	300	2.10	1.30	16.33	14.6	47.96	395.1
Gaļas-dārzenu kotlete	120	1.70	1.00	22.04	17.19	11.49	218.42
Cepta vista(A03,A10)	120	1.70		23.76	18.46	0.96	269.12
PIEDEVAS:							
Kartupeļi	200	0.70	0.45	4.8	0.24	35.52	168.48
Rīsi	200	0.70	0.45	6	2.4	60.08	283.2
MĒRCES:							
Baltā mērce(A01,A07)	50	0.25		0.775	2.555	3.715	40.955
Kreņģums(A07)	50	0.25		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
Dārzenu 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	0.35		0.0023	0	17.64	70.79
Kefīrs(A07)	200	0.50		6	0.1	7.6	60
Sula apelsīnu	200	0.50		0	0	18	72
Sula ābolu	200	0.50		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	0.70		2.23	6.91	21.99	179
Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.70		5.46	7.31	34.99	248
Karameļu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.70		5.44	7.19	34.57	355
Karameļu piņīte(A01,A03,A07)	75	0.70		3.35	13.49	27.98	270
Riekstu bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)	75	0.70		6.68	5.58	28.77	245
Magoņu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.70		4.07	7.43	29.87	212
Biezpiena stūrtītis (A01,A03,A07)	75	0.70		5.16	10.19	51.06	328
Siera radziņš (A01,A03,A07)	75	0.70		5.03	10.39	51.14	246
Kanēļa bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.70		24.48	5.063	35.09	202
Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.70		3.8	4.51	32.09	189.83