

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Energija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	pusporc. (EUR) 60% no pilnas cenas	Olb.v.	Tauki	Oglh.	
ZUPAS:							
Frikadeļu zupa	300	1.00	0.70	6.157	12.115	18.259	209.787
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.90		16.395	11.285	10.405	211.845
Cepta zivis(A01,A03,A04)	120	2.20		13.15	38.535	16.729	468.381
Maltas gaļa mērce (A1,A7)	120	1.80	1.00	14.76	18.12	5.16	249.6
Vistas gaļas kotlete(A03,A01)	100	1.80	1.10	16.29	19.19	7.93	271.58
Tvaicēti dārzeņi	200	1.20	0.70	10.92	9.85	7.28	160.55
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
Krējums(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
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	0.35		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