

Edienkarte kompleksajām pusdienām.

no 16.oktobra līdz 20.oktobrim

Pirmdiena		alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 8	Pupiņu zupa 1	9	123/7	6,97	2,2	9,95	87,48
	Krējums 20%	7;	10	0,30	2,00	0,31	20,80
IV 58	Saut.cūkgaļa ar rīsiem un dārzeņiem	1	150	15,68	14,12	23,89	287,81
V 73/2	Marinētu -svaigu gurķu sal.		50	0,46	4,71	3,65	58,81
	Saldskābmaize	1	44	2,46	0,48	24,29	111,35
VI 16	Ābolu sulas dzēriens		150	0,64	1,13	29,05	128,98
	Bumbieris(bruto 78gr)		70	0,35	0,21	8,71	38,16
Otrdiena				26,86	24,85	99,85	733,39
I 3	Gurķu zupa (L)	1;9	150	3,41	2,5	12,75	87,52
	Krējums 20%	7	2	0,06	0,40	0,06	4,16
II 10	Kotlete -cūkas gaļas	1;3;9	60	10,88	17,22	13,05	250,72
II 26	Krējuma mērce ar sīpoliem	1;7;9	30	0,96	2,66	2,00	35,80
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3,10	0,16	19,73	105,65
V 15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		50	0,75	4,64	3,62	59,19
	Rupjmaize	1;	17,5	1,62	0,21	10,02	55,34
VI 23	Bumbieru kompots		150	0,44	0,17	29,08	118,77
Trešdiena				21,22	27,96	90,31	717,15
II 44 /2	Cūkgaļa burkānu mērcē	1;9	31/49	9,35	6,71	4,48	115,73
IV 3	Vārīti makaroni	1;	130	5,46	1,38	38,23	187,15
V 70/2	Biešu-gurķu sal.ar eļļu un zaļ.		50	0,60	4,67	4,27	61,53
	Saldskābmaize	1	22	1,25	0,25	12,32	56,49
VI 20/2	Kompots -zemeņu		150	0,38	0,00	15,61	63,80
III 23/3	Biezpiena masa ar rozīnēm	7	100	9,55	12,83	16,52	220,39
Ceturtdiena				26,59	25,84	91,43	705,09
II 17/2	Zivs kotlete	1;3;4	55	10,38	8,65	4,89	138,87
IV 78	Kartupeļu-selerijas sakn.biezēni	7;9	150	4,34	6,96	25,65	182,63
II 20	Krējuma - tomātu mērci	1;7;	30	0,81	2,57	1,20	31,41
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Baltmaize	1	20	1,53	0,58	10,83	54,56
	Piens 2.5%	7	150	4,95	3,75	6,9	81,00
IV 20/2	Mannā biezputra	1;7	150	4,68	8,23	25,14	193,3
K 6	Ābolu ievārījumu		20	0,08	0,13	16,13	66,02
Piektdiena				27,35	34,58	92,58	790,88
I 5	Skābu kāpostu borčs	7	150	4,71	2,48	10,16	81,91
	Krējums 20%	7	3	0,08	0,75	0,08	7,39
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkg.	1;9	29/141	10,82	15,18	22,91	271,67
Pusdienas	Krējums 20%	7	20	0,60	4,00	0,62	41,60
	Burkānu -ābolu salāti		50	0,42	2,87	7,63	57,92
V 41	Saldskābmaize	1	44	2,46	0,48	24,29	111,35
	Asorti augļu kompots		150	0,24	0,15	16,26	67,32
VI 12/2	Banāns (bruto 119.gr)		80	0,96	0,16	15,97	69,15
				20,29	26,07	97,92	708,31

alerģē 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to prc

4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti

122,31 139,30 472,09 3654,82

24,46 27,86 94,42 730,96