

**Edienkarte kompleksajām pusdienām.**

no 16.oktobra līdz 20.oktobrim

		alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>Pirmdiena</b>							
I 8/1	Pupiņu zupa 1	9;	171/9	9,65	3,05	13,78	121,13
	Krējums 20%	7;	20	0,60	4,00	0,62	41,60
IV 58	Saut.cūkgaļa ar rīsiem un dārzeņiem	1	180	18,81	16,94	28,66	345,27
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		200	0,86	1,51	38,75	172,06
	Bumbieris (bruto 78gr)		70	0,35	0,21	8,71	38,16
<b>Otrdiena</b>				<b>33,19</b>	<b>30,90</b>	<b>118,46</b>	<b>888,38</b>
I 3	Gurķu zupa (L)	1;9	180	4,09	3,00	15,30	105,02
	Krējums 20%	7;	10	0,30	2,00	0,31	20,80
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	50	1,61	3,94	3,90	57,90
IV 4	Vārīti kartupeļi		200	4,14	0,21	30,63	140,93
V 15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		50	0,75	4,64	3,62	59,19
	Rupjmaize	1;	35	3,24	0,42	20,05	96,74
VI 23	Bumbieru kompots		200	0,44	0,17	29,08	118,77
<b>Trešdiena</b>				<b>25,45</b>	<b>31,6</b>	<b>115,94</b>	<b>850,07</b>
II 44 /2	Cūkgaļa burkānu mērcē	1;9	39/61	11,69	8,39	5,60	144,66
IV 3	Vārīti makaroni	1;	160	6,72	1,7	47,04	230,27
V 70/2	Biešu-gurķu sal.ar eļļu un zaļ.		50	0,60	4,67	4,27	61,53
	Saldskābmaize	1	44	2,46	0,48	24,29	111,35
VI 20/2	Zemeņu kompots		200	0,45	0,00	20,83	85,11
III 23/3	Biezpiena masa ar rozīnēm	7	100	9,55	12,83	16,52	220,39
<b>Ceturtdiena</b>				<b>31,47</b>	<b>28,07</b>	<b>118,55</b>	<b>853,31</b>
II 17/2	Zivs kotlete	1;3;4	55	10,38	8,65	4,89	138,87
IV 78	Kartupeļu-selerijas sakn.biezenis	7;9	150	4,34	6,96	25,65	182,63
II 20	Krējuma - tomātu mērci	1;7;	50	1,35	4,29	2,00	52,35
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Rupjmaize	1;	35	3,24	0,42	20,05	96,74
	Piens 2.5%	7	150	4,95	3,75	6,9	81,00
IV 20/2	Mannā biezputra ar	1;7	150	4,68	8,23	25,14	193,3
K 6	Ābolu ievārījumu		20	0,08	0,13	16,13	66,02
<b>Piektdiena</b>				<b>29,60</b>	<b>36,14</b>	<b>102,60</b>	<b>854,00</b>
I 5	Skābu kāpostu borčs	7	200	6,28	3,30	13,55	109,21
	Krējums 20%	7	10	0,30	2,00	0,31	20,80
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkg.	1;9	34/166	12,73	17,86	26,95	319,61
<b>Pusdienas</b>							
	Krējums 20%	7	30	0,90	6,00	0,93	62,40
V 41	Burkānu -ābolu salāti		50	0,42	2,87	7,63	57,92
	Saldskābmaize	1	44	2,46	0,48	24,29	111,35
VI 12/2	Asorti augļu kompots		200	0,32	0,20	21,68	89,76
	Banāns (bruto 119.gr)		80	0,96	0,16	15,97	69,15
				<b>24,37</b>	<b>32,87</b>	<b>111,31</b>	<b>840,20</b>
aler: 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produ				144,08	159,58	566,86	4285,96
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti				<b>28,82</b>	<b>31,916</b>	<b>113,37</b>	<b>857,19</b>