

ROZI SIA
VJCG Ausekļa iela 5 5.-7.klases

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar dārzeņiem (burkāni, svaigi kāposti, kartupeļi, piens, sāls, sviests, ūdens, zaļie zirnīši)	*A07 200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,2	15,1	116
Griķi vārīti (griķi, sāls, ūdens)	*A01 200 gr. (+/- 10%)	9,4	2,3	51,6	260
Maltās gaļas mērce (gaļa cūkas svaiga, sīpoli, kviešu milti, burkāni, skābs krējums, garšvielas, sāls, eļļa, ūdens)	*A01, A07 75 gr. (+/- 10%)	6,0	15,4	2,7	175
Sv. kāpostu-gurķu salāti (svaigi kāposti, svaigi gurķi, dilles, eļļa, cukurs)	100 gr. (+/- 10%)	1,6	1,9	6,2	42
Apelsīnu sīrupa dzēriens (apelsīnu sīrups, cukurs, ūdens)	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	17,9	72
Rupjmaize klona	*A01 20 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	9,4	47
Kopā :		24,1	24,1	102,8	711

Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni vārīti (makaroni, sāls, eļļa, ūdens)	*A01 200 gr. (+/- 10%)	7,3	1,1	50,7	242
Tvaicēta kotlete (gaļa cūkas svaiga, kviešu maize, sīpoli, ķiploki, sāls, pipari melni malti/graudu, ūdens)	*A01 50 gr. (+/- 10%)	8,6	18,5	4,4	220
Krējuma - tomātu mērce (kviešu milti, skābs krējums, eļļa, garšvielas, tomātu pasta, ūdens)	*A01, A07 50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,5	3,2	48
Biešu salāti (bietes, majonēze, zaļie zirnīši, ķiploki)	*A03, A10 100 gr. (+/- 10%)	1,9	5,8	9,1	98
Uzpūtenis dzērveņu sīrupa (dzērveņu sīrups, cukurs, manna, ūdens, cukurs (vaniļīna))	*A01 100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,1	24,7	103
Piens	*A07 100 gr. (+/- 10%)	3,0	2,5	4,7	52
Rupjmaize klona	*A01 20 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	9,4	47
Kopā :		24,2	31,8	106,1	809

Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa (cūkgaļas ribiņas, bietes, kartupeļi, burkāni, sīpoli, tomātu pasta, eļļa, pipari melni malti/graudu, lauru lapas, garšvielas, cukurs, sāls, ūdens)	200 gr. (+/- 10%)	5,1	9,5	11,8	155
Krējums skābais	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Risoto ar vistas gaļu (rīsi, vistas šķiņķi, dārzeņu maisījums, raudene, garšvielas, sviests, ūdens, pētersīļi, sāls, pipari melni malti/graudu, eļļa)	*A01, A07 250 gr. (+/- 10%)	13,3	13,2	39,7	341
Burkānu salāti (burkāni, majonēze, ķiploki, citronpipari)	*A03, A10 100 gr. (+/- 10%)	1,4	7,6	7,1	108
Dzērveņu sīrupa dzēriens (dzērveņu sīrups, cukurs, ūdens)	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	19,1	76
Rupjmaize klona	*A01 20 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	9,4	47
Kopā :		22,2	34,5	87,7	766

Sastādīja

Apstiprinu

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu sautējums ar malto gaļu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	20,3	21,7	39,4	408	
(pupiņas, svaigi kāposti, burkāni, kartupeļi, saldaiss krējums, tomātu pasta, gaļa, cūkas svaiga, sīpoli, eļļa, garšvielas, sāls, ūdens)							
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	8,2	104	
Kanēļu maizīte		70 gr. (+/- 10%)	2,5	6,6	22,7	160	
Rupjmaize klona	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	9,4	47	
Kopā :			30,2	33,4	79,6	718	
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi vārīti		200 gr. (+/- 10%)	5,3	0,3	39,5	187	
(kartupeļi, sāls, ūdens)							
Gulašs cūkgaļas	*A01, A07	75 gr. (+/- 10%)	6,0	16,2	3,3	185	
(gaļa, cūkas svaiga, sīpoli, tomātu pasta, kviešu milti, skābs krējums, sāls, pipari, melni malti graudi, lauru lapas, eļļa, ūdens)							
Sv. kāpostu un burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,7	2,4	8,6	58	
(svaigi kāposti, burkāni, cukurs, eļļa, sāls)							
Putukrējums ar rupjmaizi	*A01, A07	50 gr. (+/- 10%)	2,2	8,9	17,0	157	
(saldaiss krējums, cukurs, cukurs (vaniļina), rudzu maize, kanēlis)							
Kīselis dzērveņu sīrupa		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	23,1	92	
(dzērveņu sīrups, cukurs, kartupeļu ciete, ūdens)							
Rupjmaize klona	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	9,4	47	
Kopā :			17,0	28,0	100,8	725	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	90 - 180		115 - 185		395 - 720		3500 - 4800
Kartē	117,6		151,8		477,1		3730

Sastādīja

[Handwritten signature]

Apstiprinu

[Handwritten signature]