

SIA ROZI
VJCG Raiņa iela 28, 8.-12.klases

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu	*A05,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	6,1	8,4	12,6	152
(bietes, burkāni, cukurs, kartupeļi, eļļa, vistas šķiņķi, garšvielas, lauru lapas, malti melnie pipari, sāls, sīpoli, tomātu mērce, ūdens)						
Krējums skābais	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kartupeļi vārīti		200 gr. (+/- 10%)	5,4	0,3	40,0	190
(kartupeļi, sāls, ūdens)						
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	5,9	16,5	2,7	185
(burkāni, eļļa, garšvielas, saldaiss krējums, kviešu milti, sāls, sīpoli, ūdens, gaļa cūkas svaiga)						
Burkānu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	5,0	7,3	84
(burkāni, ķiploki, majonēze, citronpipari)						
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	22,7	90
(dzērveņu sīrups, cukurs, ūdens)						
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,3	0,4	18,0	86
Kopā:			21,7	34,6	103,9	827

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi vārīti	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12,0	3,0	66,0	332
(griķi, sāls, ūdens)						
Teftelis tomātu mērcē	*A01,A05,A09,A10	110 gr. (+/- 10%)	6,6	12,7	9,0	179
(gaļa cūkas svaiga, ūdens, rīsi, sīpoli, sāls, garšvielas, kviešu milti, tomātu mērce, lauru lapas, sāls, malti melnie pipari, ūdens)						
Svaigu kāpostu, redīsu, gurķu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,6	6,5	5,0	79
(garšvielas, svaigi gurķi, svaigi kāposti, majonēze, puravi, redīsi baltie, redīsi, dilles)						
Jogurta krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	7,6	10,3	115
(cukurs, cukurs (vaniļna), jogurts, saldaiss krējums, ūdens, želatīns)						
Kīselis apelsīnu sīrupa		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	20,9	84
(sīrups apelsīnu, cukurs, kartupeļu ciete, ūdens)						
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,3	0,4	18,0	86
Kopā:			23,8	30,2	129,0	875

Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar gaļu	*A01,A03,A05,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	6,7	8,6	11,3	150
(skābenes (konservētas), kartupeļi, burkāni, sīpoli, vistas šķiņķi, grūbas, sāls, lauru lapas, olas, eļļa, malti melnie pipari, ūdens)						
Krējums skābais	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Makaroni vārīti	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,7	1,7	53,2	258
(eļļa, makaroni, sāls, ūdens)						
Vistas gaļa krējuma mērcē	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	7,9	11,9	3,4	153
(eļļa, vistas šķiņķi, garšvielas, saldaiss krējums, kviešu milti, malti melnie pipari, sāls, sīpoli, ūdens)						
Biešu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,8	3,8	9,1	78
(bietes, majonēze, zaļie zirnīši, ķiploki)						
Apelsīnu sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	17,2	69
(sīrups apelsīnu, cukurs, ūdens)						
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,3	0,4	18,0	86
Kopā:			27,0	30,4	112,7	834

Sastādīja

Apstiprinu

Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
1			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs ar vistas gaļu	*A01,A05,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	20,2	18,7	57,1	486
(burkāni, eļļa, vistas šķiņķi, lauru lapas, malti melnie pipari, rīsi, sāls, sīpoli, tomātu mērce, ūdens)						
Sv.kāpostu, gurķu, tomātu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,0	7,2	47
(svaigi kāposti, svaigi gurķi, tomāti, dilles, eļļa, cukurs, sāls, citroni)						
Putukrējums ar cepumiem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,0	13,0	17,9	196
(cepumi, cukurs, cukurs (vanilīna), saldaiss krējums)						
Kīselis dzērveņu sīrupa		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,1	84
(cukurs, kartupeļu ciete, ūdens, dzērveņu sīrups)						
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,3	0,4	18,0	86
Kopā :			25,9	34,1	121,3	899

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
2			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01,A05,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	10,1	8,7	22,8	209
(vistas šķiņķi, pupiņas, kartupeļi, burkāni, sīpoli, eļļa, grūbas, sāls, malti melnie pipari, lauru lapas, garšvielas, ūdens)						
Krējums skābais	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kartupeļi vārīti		200 gr. (+/- 10%)	5,4	0,3	40,0	190
(kartupeļi, sāls, ūdens)						
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	6,6	14,3	1,0	159
Saldā krējuma mērce	*A01,A05,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,4	3,0	63
(eļļa, saldaiss krējums, lauru lapas, kviešu milti, malti melnie pipari, sāls, ūdens)						
Svaigu kāpostu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,8	1,9	6,6	43
(cukurs, eļļa, garšvielas, svaigi kāposti, sāls, dilles)						
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	22,7	90
(dzērveņu sīrups, cukurs, ūdens)						
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,3	0,4	18,0	86
Kopā :			27,5	35,1	114,7	881

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	100 - 185	135 - 190	450 - 735	4000 - 4900
Kartē	125,9	164,4	581,7	4315

Sastādīja

Apstiprinu