

# Dienas pusdienu ēdienkarte

## Pirmdiena, 14.maijs

### 1.30 Ls

	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtības, g				CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Cūkgaļas plov	70/160	16,24	15,11	32,43	330,67	0,65
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	50	0,81	2,54	2,83	37,42	0,15
Putukrējums ar augļu ķīseli	50/100	1,59	17,56	24,24	261,36	0,35
Ābolu -dzērveņu kompots	200	0,24	0,24	35,26	144,16	0,15
<b>Kopā</b>		<b>18,88</b>	<b>35,45</b>	<b>94,76</b>	<b>773,61</b>	<b>1,30</b>

### 1.00 Ls

	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtības, g				CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Cūkgaļas plov	70/160	16,24	15,11	32,43	330,67	0,65
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	50	0,81	2,54	2,83	37,42	0,15
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,00	0,00	34,65	138,60	0,20
<b>Kopā</b>		<b>17,05</b>	<b>17,65</b>	<b>69,91</b>	<b>506,69</b>	<b>1,00</b>

## Otrdiena, 15.maijs

### 1.30 Ls

	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtības, g				CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Gaļas teftelītis	70	9,71	18,03	11,83	248,43	0,45
Vārīti makaroni	150	11,05	2,55	61,20	311,95	0,20
Krējuma-tomātu mērce	50	0,68	5,12	2,23	57,72	0,15
Biešu salāti ar sk.krējumu	50	0,90	2,54	4,14	43,02	0,15
Kukurūzas pārslas ar pienu	30/80	4,82	2,60	25,76	145,72	0,35
<b>Kopā</b>		<b>27,16</b>	<b>30,84</b>	<b>105,16</b>	<b>806,84</b>	<b>1,30</b>

### 1.00 Ls

	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtības, g				CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Maltā gaļa mērcē	30/70	7,40	11,78	2,44	145,38	0,50
Vārīti makaroni	150	11,05	2,55	61,20	311,95	0,20
Biešu salāti ar sk.krējumu	50	0,90	2,54	4,14	43,02	0,15
Ābolu -dzērveņu kompots	200	0,24	0,24	35,26	144,16	0,15
<b>Kopā</b>		<b>19,59</b>	<b>17,11</b>	<b>103,04</b>	<b>644,51</b>	<b>1,00</b>