

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Svaigi tomāti	1/50	0,32	10,7	0,55	0,1	1,9	
2	Plovs ar vistas gaļu	250	1.33	418.90	12.15	19,73	44.26	
3	Biezpiena sieriņš	1/40	0,60	210	4,5	6	30,08	7
4	Tēja	1/180	0,06	18.01	-	-	4,49	
5	Maize	1/20	0,08	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6	Auglis (ābols)	1/60	0,21	33.60	0,28	0,56	6.86	
			2,60	738.35	19.03	26.57	97.31	
	Otrdiena							
1	Svaigu dārzeņu salāti	1/60	0,22	39.21	0,85	2.51	3,19	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,32	127.2	5.39	4.86	15.46	1
3	Cūkgaļas malta šnicele	1/65	0,83	244.63	8.57	18.49	11.55	1
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20.34	7
5	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29.48	0,29	0.14	6.76	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis (mandarīns)	110	0.44	42.13	0.9	-	8.91	
			2,60	694.73	22.46	28.96	85.74	
	Trešdiena							
1	Gurķu un burkānu salāti	1/60	0,22	32.18	0,44	2.55	1.87	
2	Skābeņu zupa ar krējumu	1/200	0,43	138.17	2.85	7.58	14.65	7
3	Cepta karbonāde	1/70	1.29	198.21	12.71	13.76	6.61	1,73
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5	Ķiršu dzēriens	1/180	0,22	31.54	0,32	-	7.57	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,60	710.28	25.76	26.91	92.02	
	Ceturtdiena							
1	Burkānu un puravu salāts	1/50	0,26	32.18	0.44	3.62	5.82	7
2	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	200/10	0,37	137.28	5.38	5.38	16.83	7
3	Kotlete "Jaunība"	1/60	0,78	230.15	9.34	16.72	9.3	1,7
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
5	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29,48	0,29	0,14	6,76	
6	Maize	40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis(apelsīns)	90	0,40	34.02	0,81	0.18	7.20	
			2,60	696.15	23.28	29	85.81	
	Piektdiena							
1	Svaigi tomāti	1/50	0.32	10.7	0.5	0.1	1.9	
2	Vistas gaļas nūjiņas	1/70	0.94	226.18	10.98	15.48	11.2	1,7
3	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4	Želeja no sulas ar putukrējumu	50/15	0.47	97.32	1.7	4.2	14.34	7
5	Tēja citronu	180	0.13	18.59	0.08	-	4.76	
6	Maize	40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis (bumbieris)	100	0.30	42.3	0.5	0.3	9.5	
			2,60	705.27	23.1	23.1	103.02	

Apstiprinu:

D.Mazaļevska

Saskaņots:

skolas medmāsa

Tehnologs:

S.Krasovska

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)**A04** Zivis un to produkti**A07** piens un tā produkti**A03** olas un to produkti**A05** zemesrieksti un to produkti**A08** Rieksti un to produkti

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Svaigi tomāti	1/50	0,32	10,7	0,55	0,1	1,9	
2	Plovs ar vistas gaļu	250	1.33	418.90	12.15	19,73	44.26	
3	Zemeņu ķīselis	200	0.51	114.71	0.45	0.21	27.76	
4	Tēja	1/180	0,06	18.01	-	-	4,49	
5	Maize	1/20	0,08	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6	Auglis (banāns)	110	0.36	99.99	0.28	0.56	6.86	
			2,60	691,44	16,35	20,33	106,8	
	Otrdiena							
1	Svaigu dārzeņu salāti	1/70	0,26	45.75	0.99	2.93	3.72	
2	Pupiņu zupa	200	0,30	102.54	5.13	2.35	15.21	
3	Cūkgaļas malta šnicele	1/65	0,83	244.63	8.57	18.49	11.55	1
4	Vārīti kartupeļi	1/150	0,34	109	3,2	0.16	23.68	
5	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29.48	0,29	0.14	6.76	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis (mandarīns)	110	0.44	42.13	0.9	-	8.91	
			2,60	667.81	22.28	24.43	89.39	
	Trešdiena							
1	Gurķu un burkānu salāti	1/60	0,22	32.18	0,44	2.55	1.87	
2	Skābeņu zupa	1/200	0,39	113.55	2.56	5.08	14.38	
3	Cepta karbonāde	1/70	1.29	198.21	12.71	13.76	6.61	1
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5	Ķiršu dzēriens	1/180	0,22	31.54	0,32	-	7.57	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,60	692.1	26.82	24.92	92.12	
	Ceturtdiena							
1	Salāti Mozaika	1/60	0,24	52.8	0.91	3.15	5.21	
2	Biešu zupa ar pupiņām	200	0,35	112.66	5.12	2.11	16.56	
3	Cūkgaļas kotlete	1/65	0,83	244.63	8.57	18.49	11.55	
4	Vārīti kartupeļi	1/150	0,34	109	3,2	0.16	23.68	
5	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29,48	0,29	0,14	6,76	
6	Maize	40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis(apelsīns)	90	0,40	34.02	0,81	0.18	7.20	
			2,60	676.87	22.01	24.59	92.61	
	Piektdiena							
1	Svaigi tomāti	1/50	0.32	10.7	0.5	0.1	1.9	
2	Vistas gaļas nūjiņas	1/70	0.94	226.18	10.98	15.48	11.2	1
3	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4	Želeja no sulas	100	0.41	88.98	2.80	-	21.98	
5	Tēja citronu	180	0.13	18.59	0.08	-	4.76	
6	Maize	40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis (ābols)	120	0.36	57.6	0.48	0.96	11.76	
			2,60	712.23	24.28	19.56	112.95	

Apstiprinu:

D.Mazaļevska

Saskaņots:

skolas medmāsa

Tehnologs:

S.Krasovska

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)

A04 Zivis un to produkti

A07 piens un tā produkti

A03 olas un to produkti

A05 zemesrieksti un to produkti

A08 Rieksti un to produkti



	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Oglh.	Alerģēni
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44.99	0,96	3.06	3.41	
2	Plovs ar vistas gaļu	250	1.41	418	12.15	19.73	44.26	
3	Biezpiena sierīņš	1/40	0,60	210	4,5	6	30,08	7
4	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
5	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	13,56	1
			2.60	849.99	24,20	32.39	107.32	
	Otrdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	69.88	0,93	4.12	4,6	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,32	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Cūkgaļas šnicele	1/80	1.23	325.79	11.32	24.96	14.68	1
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5	Sulas dzēriens	1/200	0,39	65,08	0,24	-	16,03	
6	Maize	1/20	0,08	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2.60	800.3	24.34	36.90	90.96	
	Trešdiena							
1	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0,17	72.20	1.08	3.62	3.28	
2	Skābeņu zupa ar krējumu	200/10	0.43	138.17	2.85	7.58	14.65	7
3	Cepta karbonāde	1/70	1.29	198.21	12.71	13.76	6.61	1,3,7
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2.60	801.48	29.47	31.22	95.87	
	Ceturtdiena							
1	Burkānu salāti Mozaika	1/60	0,23	53.14	0,88	3,16	5.30	
2	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	200/10	0,37	137.28	5.38	5,38	16.83	7
3	Kotlete Jaunība	1/70	0.92	275.73	10.81	21.39	10.56	1,7
4	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.13	3,80	3.84	38.59	7
5	Tēja	1/200	0,08	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis (ābols)	1/90	0,25	43.80	0.36	0,72	8.82	
			2.60	800	24	33.75	99.91	
	Piektdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	57.96	0,93	4.12	4.29	
2	Vistas gaļas nūjiņas	1/80	1.07	269.73	12.55	18.8	13.15	1,7
3	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4	Biezpiena sierīņš	40	0.60	210	4.5	6	30.08	7
5	Kafijas dzēriens	200	0.27	72.54	2.8	2.5	9.69	7
6	Maize	40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2.60	920.41	30.22	34.44	118.53	

Apstiprinu:

D.Mazaļevska

Saskaņots:

skolas medmāsa

Tehnologs:

S.Krasovska

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)

A04 Zivis un to produkti

A07 piens un tā produkti

A03 olas un to produkti

A05 zemesrieksti un to produkti

A08 Rieksti un to produkti