|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Burkanu salāti ar kukurūzu | 60 | 0,17 | 60,83 | 1,13 | 3,23 | 6,82 |  |
| 2 | Cūkgaļas gulašs | 40/50 | 0,75 | 168,21 | 12,43 | 10,22 | 6,63 | 1 |
| 3 | Vārīti griķi | 130 | 0,38 | 194,5 | 6,71 | 3,63 | 33,74 | 7 |
| 4 | Biezpiena sieriņš | gab | 0,50 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 5 | Kafijas dzēriens | 200 | 0,29 | 92,5 | 2,8 | 2,5 | 14,68 |  |
| 6 | Maize | 20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
|  |  |  | **2,15** | **773,18** | **29,17** | **25,76** | **101,73** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Salāti “Veselība” | 60 | 0,15 | 48,83 | 0,9 | 3,06 | 4,43 |  |
| 2 | Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,53 | 4,88 | 21,96 | 1,7 |
| 3 | Cūkgaļas tefteļi | 70 | 0,65 | 278,1 | 8,07 | 22,38 | 11,1 | 1 |
| 4 | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,80 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 5 | Sulas dzēriens | 200 | 0,32 | 77,06 | 0,24 | - | 19,05 |  |
| 6 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7 | Auglis(banāns) | 80 | 0,22 | 63,63 | 0,32 | 0,07 | 14,73 |  |
|  |  |  | **2,15** | **830,10** | **19,52** | **33,35** | **111,17** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti ar gurķi | 60 | 0,22 | 51,55 | 0,84 | 4,56 | 4,04 |  |
| 2 | Cepta vistas fileja  | 65 | 0,99 | 196,52 | 15,93 | 12,09 | 6,6 | 1,3,7 |
| 3 | Vārīti makaroni | 150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 4 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5 | Kakao | 200 | 0,28 | 94,70 | 3,39 | 3,24 | 12,01 | 7 |
| 6 | Smalkmaize ar sieru (7) | 40 | 0,26 | 169,3 | 5,31 | 6,84 | 22,52 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **821,95** | **34,91** | **29,75** | **106,49** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Redīsu un burkānu salāti | 50 | 0,21 | 27,76 | 0,55 | 2,04 | 1,79 |  |
| 2 | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3 | Cūkgaļās kotlete | 70 | 0,68 | 286,13 | 10,53 | 21,51 | 11,86 | 1,3,7 |
| 4 | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 5 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Augļu kompots | 200 | 0,19 | 57,08 | 0,26 | 0,2 | 13,56 |  |
| 7 | Auglis (banāns) | 100 | 0,27 | 90,9 | 1,5 | 0,1 | 21 |  |
|  |  |  | **2,15** | **770,05** | **21,08** | **32,42** | **97,74** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti | 60 | 0,16 | 44,99 | 0,96 | 3,06 | 3,41 |  |
| 2 | Sautēta cūkgaļa saldskābā mērcē | 50/50 | 0,98 | 229,42 | 14,61 | 16,37 | 5,92 | 1,7 |
| 3 | Vārīti rīsi | 150 | 0,26 | 200,40 | 3,80 | 3,43 | 38,58 | 7 |
| 4 | Kakao | 200 | 0,28 | 94,70 | 3,39 | 3,24 | 12,01 | 7 |
| 5 | Cepumi | 30 | 0,15 | 130,4 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1,3,7 |
| 6 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7 | Auglis(ābols) | 80 | 0,20 | 37,4 | 0,32 | 0,64 | 7,84 |  |
|  |  |  | **2,15** | **831,59** | **28,65** | **31,24** | **108,23** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska