|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem | 70 | 0,23 | 54,93 | 1,04 | 4,17 | 4,38 |  |
| 2 | Plovs ar senēm | 60/150 | 1,05 | 365,4 | 11,85 | 16,82 | 41,44 | 7 |
| 3 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 4 | Kartupeļu zupaar makaroniem un krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,53 | 4,88 | 21,96 | 7,1 |
| 5 | Cepumi | 30 | 0,15 | 130,4 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1,3,7 |
| 6 | Auglis(banāns) | 100 | 0,27 | 90,9 | 1,5 | 0,1 | 21 |  |
|  |  |  | **2,15** | **890,81** | **23,49** | **30,47** | **129,25** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigi tomāti | 45 | 0,26 | 9,63 | 0,50 | 0,09 | 1,71 |  |
| 2 | Rassoļniks | 200/10 | 0,45 | 139,01 | 2,48 | 7,91 | 14,49 | 1,7 |
| 3 | Makaroni ar sieru | 160/5/25 | 0,80 | 388,4 | 13,88 | 14,64 | 50,27 | 1,7 |
| 4 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5 | Sulas dzēriens | 200 | 0,32 | 77,06 | 0,24 | - | 19,02 |  |
| 6 | Smalkmaize ar kanēliem | 40 | 0,20 | 156,97 | 3,67 | 4,16 | 26,20 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **865,35** | **23,97** | **27,16** | **131,25** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem | 60 | 0,14 | 51,67 | 0,91 | 3,56 | 4,01 |  |
| 2 | Burkānu plācenīši | 150/20 | 0,86 | 323,1 | 9,53 | 19,44 | 28,22 | 1,3,7 |
| 3 | Kartupeļu biezenis | 150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,6 | 20,34 | 7 |
| 4 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5 | Kakao | 200 | 0,28 | 90,71 | 3,39 | 3,24 | 12 | 7 |
| 6 | Cepumi | 30 | 0,15 | 130,4 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1,3,7 |
| 7 | Auglis(ābols) | 100 | 0,24 | 48 | 0,4 | 0,8 | 9,8 |  |
|  |  |  | **2,15** | **855,97** | **23,06** | **34,14** | **114,84** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar gurķi | 50 | 0,15 | 43,54 | 0,71 | 2,55 | 4,44 |  |
| 2 | Cepti kabači | 200 | 1,12 | 298 | 8,73 | 17,96 | 21,46 | 1,3 |
| 3 | Vārīti rīsi | 150 | 0,26 | 200,4 | 3,8 | 3,43 | 38,58 | 7 |
| 4 | Augļu kompots | 200 | 0,19 | 57,08 | 0,26 | 0,2 | 13,56 |  |
| 5 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Auglis (mandarīns) | 100 | 0,31 | 37,8 | 0,9 | 0,2 | 8,1 |  |
|  |  |  | **2,15** | **731,10** | **17,6** | **24,7** | **105,70** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigi gurķi eļļā | 50 | 0,33 | 16,45 | 0,35 | 1,25 | 0,95 |  |
| 2 | Rīvētu kartupeļu sacepums | 200/30 | 0,92 | 349,2 | 10,6 | 21,36 | 33,63 | 1,3,7 |
| 3 | Biezpiena sieriņš | 40 | 0,50 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 4 | Tēja  | 200 | 0,07 | 39,97 | - | - | 9,98 |  |
| 5 | Maize | 20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 6 | Auglis (banāns) | 100 | 0,27 | 90,9 | 1,5 | 0,1 | 21 |  |
|  |  |  | **2,15** | **800,8** | **20,15** | **29,07** | **114,2** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska