|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki** | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti at tomātiem | 1/50 | 0,15 | 33,72 | 0,75 | 2,07 | 3,06 |  |
| 2 | Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,52 | 5,38 | 21,96 | 7,1 |
| 3 | Plovs ar cūkgaļu | 50/150 | 1,12 | 364,55 | 17,41 | 17,03 | 34,80 |  |
| 4 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,72 | 3,39 | 3,24 | 10,01 | 7 |
| 6 | Cepumi | 1/30 | 0,16 | 130,38 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **856,05** | **30,64** | **32,22** | **101,30** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigi tomāti | 1/35 | 0,20 | 9,36 | 0,48 | 0,09 | 1,66 |  |
| 2 | Mājas soļanka | 200/10 | 0,70 | 170,22 | 5,50 | 12,97 | 7,88 | 7 |
| 3 | Makaroni ar sieru | 150/6/30 | 0,80 | 361 | 13,9 | 15,3 | 41,93 | 1,7 |
| 4 | Tēja | 1/200 | 0,05 | 20,01 | - | - | 4,99 |  |
| 5 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Smalkmaizīte ar kanēļiem | 1/40 | 0,28 | 177,01 | 6,05 | 5,77 | 27,22 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **831,88** | **29,13** | **34,49** | **103,24** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Vitamīnu salāti | 1/60 | 0,20 | 48,85 | 0,81 | 261 | 3,79 |  |
| 2 | Kotlete “Jaunība”(8) | 1/70 | 0,70 | 275,73 | 10,81 | 21,39 | 10,56 | 1,7 |
| 3 | Kartupeļu biezenis | 1/150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 4 | Biezpiena sieriņš | 1/40 | 0,50 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 5 | Kafijas dzēriens | 1/200 | 0,27 | 72,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 | 7 |
| 6 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
|  |  |  | **2,15** | **819,21** | **25,38** | **35,46** | **94,02** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar āboliem | 1/60 | 0,14 | 49,26 | 0,69 | 3,11 | 4,64 |  |
| 2 | Dārzeņu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 89,13 | 1,86 | 5,58 | 7,88 | 7 |
| 3 | Vistas gaļas bitočki | 1/80 | 0,83 | 275,03 | 12,80 | 18,93 | 14,09 | 1 |
| 4 | Vārīti makaroni | 1/150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 5 | Augļu kompots | 1/200 | 0,17 | 37,12 | 0,26 | 0,2 | 8,57 |  |
| 6 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7 | Auglis(bumbieris) | 1/120 | 0,29 | 50,76 | 0,48 | 0,36 | 11,40 |  |
|  |  |  | **2,15** | **811,48** | **25,53** | **31,20** | **107,90** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar sieru(5) | 1/60 | 0,19 | 79,71 | 2,23 | 5,18 | 6,04 | 7 |
| 2 | Cepta vistas fileja omletā | 1/65 | 1,02 | 209,02 | 16,78 | 12,82 | 6,64 | 1,3,7 |
| 3 | Vārīti rīsi | 1/150 | 0,27 | 204,13 | 3,80 | 3,84 | 38,59 | 7 |
| 4 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,73 | 3,39 | 3,24 | 10,01 | 7 |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Cepumi | 1/15 | 0,08 | 65,19 | 1,19 | 2,07 | 10,46 | 1,3,7 |
| 7 | Auglis(banāns) | 1/70 | 0,20 | 65,63 | 1,05 | 0,07 | 14,7 |  |
|  |  |  | **2,15** | **800,69** | **31,94** | **27,58** | **106** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska