|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki** | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Burkānu salāti “Mozaika”(burkāni, sv.gurķi, kukurūza) | 1/50 | 0,19 | 44,28 | 0,73 | 2,63 | 4,42 |  |
| 2 | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,29 | 91,01 | 1,83 | 5,19 | 9,23 | 7 |
| 3 | Sautēta cūkgaļa saldskābā mērcē | 50/50 | 0,96 | 209,7 | 14,39 | 14,61 | 5,18 | 1,7 |
| 4 | Vārīti makaroni | 1/150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 5 | Sulas dzēriens | 1/200 | 0,31 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
| 6 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
|  |  |  | **2,15** | **720,25** | **26,63** | **25,45** | **96,18** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti | 1/60 | 0,16 | 44,99 | 0,96 | 3,06 | 3,41 |  |
| 2 | Gaļas kotletes ar biezpienu(17) | 1/75 | 0,81 | 306,8 | 12,78 | 24,87 | 8,57 | 1,7 |
| 3 | Kartupeļu biezenis | 1/150 | 0,36 | 117,8 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 4 | Jogurts | 1/150 | 0,37 | 70,2 | 5,4 | 2,4 | 6,75 | 7 |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Auglis (banāns) | 1/120 | 0,33 | 109,1 | 1,8 | 0,12 | 25,2 |  |
|  |  |  | **2,15** | **743,08** | **27,4** | **33,41** | **83,83** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Salāti “Veselība” | 1/50 | 0,13 | 40,74 | 0,76 | 2,55 | 3,7 |  |
| 2 | Pupiņu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,28 | 127,2 | 5,39 | 4,86 | 15,48 | 7 |
| 3 | Vistas gaļas nūjiņas | 1/80 | 0,86 | 269,79 | 12,55 | 18,8 | 13,15 | 3 |
| 4 | Kartupeļu biezenis | 1/150 | 0,36 | 117,8 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 7 |
| 5 | Maize | 40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Augļu kompots | 1/200 | 0,17 | 37,12 | 0,26 | 0,2 | 8,57 |  |
| 7 | Auglis(ābols) | 95 | 0,23 | 48 | 0,4 | 0,8 | 9,8 |  |
|  |  |  | **2,15** | **734,87** | **25,82** | **30,17** | **90,60** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Redīsu un burkānu salāti | 1/60 | 0,23 | 44,99 | 0,96 | 3,06 | 3,41 |  |
| 2 | Biešu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,30 | 104,6 | 1,6 | 6,59 | 9,64 | 7 |
| 3 | Cepta vistas fileja | 1/65 | 0,96 | 196,5 | 15,98 | 12,09 | 6,6 | 1,3,7 |
| 4 | Vārīti rīsi | 1/150 | 0,27 | 204,1 | 3,80 | 3,84 | 38,59 | 7 |
| 5 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,72 | 3,39 | 3,24 | 10,01 | 7 |
| 6 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
|  |  |  | **2,15** | **721,45** | **28,63** | **29,18** | **86,67** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu, burkānu salāti | 1/40 | 0,10 | 30,96 | 0,61 | 2,04 | 2,55 |  |
| 2 | Vistas gaļas gulašs | 50/50 | 0,94 | 244,66 | 14,36 | 17,54 | 7,34 | 7 |
| 3 | Vārīti makaroni | 1/150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 4 | Maize | 1/20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 5 | Biezpiena sieriņš | 1/40 | 0,50 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 6 | Kafijas dzēriens | 1/200 | 0,27 | 72,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 | 7 |
|  |  |  | **2,15** | **821,20** | **30,11** | **30,92** | **101,92** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska