|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Svaigu kāpostu, burkānu salāti | 1/35 | 0,08 | 27,09 | 0,53 | 1,79 | 2,23 |  |
| 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 | 0,55 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 6 | Kafijas dzēriens | 1/180 | 0,24 | 65,29 | 2,52 | 2,25 | 8,72 | 7 |
|  |  |  | **2,15** | **810,08** | **29,75** | **30,42** | **99,91** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Skābētu kāpostu salāti | 1/40 | 0,18 | 28,39 | 0,65 | 2 | 1,95 |  |
| 2 | Pupiņu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,28 | 127,2 | 5,39 | 4,86 | 15,48 | 7 |
| 3 | Cūkgaļas malta šnicele | 1/80 | 0,86 | 325,79 | 11,32 | 24,96 | 14,68 | 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 | Ābolu kompots | 1/200 | 0,12 | 39,16 | 0,16 | 0,32 | 8,91 |  |
| 7 | Auglis(banāns) | 1/80 | 0,23 | 72,72 | 1,2 | 0,08 | 16,8 |  |
|  |  |  | **2,15** | **805,34** | **25,18** | **35,18** | **97,72** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti | 1/50 | 0,12 | 53,29 | 0,68 | 3,54 | 4,68 |  |
| 2 | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,29 | 91,01 | 1,83 | 5,19 | 9,23 | 7 |
| 3 | Cūkgaļās stroganovs | 50/50 | 0,98 | 221,37 | 14,29 | 16,35 | 4,25 | 1,7 |
| 4 | Vārīti griķi | 1/130 | 0,38 | 194,51 | 6,71 | 3,63 | 33,74 | 7 |
| 5 | Tēja | 1/200 | 0,06 | 20,01 | - | - | 4,99 |  |
| 6 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7 | Mājas maizīte | 1/40 | 0,20 | 145,28 | 3,70 | 3,74 | 29,19 |  |
|  |  |  | **2,15** | **819,75** | **30,41** | **32,81** | **105,64** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar ķīplokiem | 1/70 | 0,15 | 69,89 | 0,85 | 5,06 | 5,22 |  |
| 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 |
| 7 | Cepumi | 1/15 | 0,08 | 65,19 | 1,19 | 2,07 | 10,46 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **817,28** | **30,01** | **33,25** | **100,08** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar sieru (5) | 1/60 | 0,19 | 79,71 | 2,23 | 5,18 | 6,04 | 7 |
| 2 | Tefteļi | 1/80 | 0,74 | 311,11 | 9,16 | 25,16 | 12,76 | 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) | 1/130 | 0,37 | 127,26 | 1,95 | 0,13 | 27,3 |  |
|  |  |  | **2,15** | **803,36** | **25,2** | **35,83** | **92,75** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska