|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Svaigi tomāti | 1/45 | 0,28 | 9,63 | 0,5 | 0,09 | 1,71 |  |
| 2 | Vārīti makaroni ar gaļu | 150/40 | 0,93 | 445,2 | 15,75 | 23,18 | 43,40 | 1 |
| 3 | Bizpiena sieriņš | 1/40 | 0,55 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 4 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,72 | 3,39 | 3,24 | 10,01 | 7 |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 13,56 | 1 |
|  |  |  | **2,15** | **841,83** | **27,34** | **32,87** | **98,76** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem | 1/60 | 0,15 | 54,18 | 1,07 | 3,57 | 4,46 |  |
| 2 | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3 | Vistas gaļas kotlete | 1/80 | 0,84 | 281,1 | 12,55 | 19,75 | 14,03 | 1 |
| 4 | Vārīti makaroni | 1/150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 5 | Ābolu kompots | 1/200 | 0,15 | 39,16 | 0,16 | 0,32 | 8,81 |  |
| 6 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7 | Auglis(bumbieris) | 1/100 | 0,29 | 42,3 | 0,4 | 0,3 | 9,5 |  |
|  |  |  | **2,15** | **823,01** | **25,40** | **32,57** | **107,75** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar kukurūzu | 1/50 | 0,15 | 50,69 | 0,94 | 2,69 | 5,68 |  |
| 2 | Šķēlēs cepta cūkgaļa ar dārzeņiem | 50/60 | 1,05 | 223,02 | 15,11 | 14,95 | 6,99 | 7 |
| 3 | Vārīti rīsi | 1/150 | 0,27 | 204,1 | 3,80 | 3,84 | 38,59 | 7 |
| 4 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,72 | 3,39 | 3,24 | 10,01 | 7 |
| 5 | Maize | 1/20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 6 | Cepumi | 1/30 | 0,17 | 130,4 | 2,38 | 4,14 | 20,92 | 1,3,7 |
| 7 | Auglis(banāns) | 1/75 | 0,18 | 79,03 | 1,2 | 0,08 | 15,75 |  |
|  |  |  | **2,15** | **817,10** | **28,42** | **29,12** | **107,72** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar sieru(5) | 1/60 | 0,19 | 79,71 | 2,23 | 5,18 | 6,04 | 7 |
| 2 | Skābētu kāpostu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 82,29 | 1,65 | 5,34 | 6,91 | 7 |
| 3 | Cūkgaļas lodītes | 1/80 | 0,69 | 270,04 | 8,88 | 20,66 | 12,14 | 1,7 |
| 4 | Kartupeļu biezenis | 1/150 | 0,36 | 117,8 | 3,26 | 2,60 | 20,34 | 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 |
| 7 | Auglis(banāns) | 1/80 | 0,20 | 84,3 | 1,3 | 00,08 | 16,8 |  |
|  |  |  | **2,15** | **800,96** | **23,32** | **36,72** | **91,48** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti “Mozaika” | 1/60 | 0,24 | 53,59 | 0,89 | 3,16 | 5,38 |  |
| 2 | Cepts vistas gaļas romšteks ar sieru(10) | 1/65 | 1,05 | 211,09 | 18,12 | 12,95 | 6,16 | 7 |
| 3 | Vārīti rīsi | 1/150 | 0,27 | 204,1 | 3,80 | 3,84 | 38,59 | 7 |
| 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 | Smalkmaize | 1/40 | 0,20 | 174,6 | 3,9 | 5,6 | 27,15 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **820,38** | **33,30** | **29,15** | **106,85** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska