|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 snēm | 50/150 | 1,12 | 311,5 | 7,85 | 13,94 | 34,47 |  |
| 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** | **803** | **21,08** | **29,13** | **100,97** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Salāti “Veselība” | 1/50 | 0,13 | 40,74 | 0,76 | 2,55 | 3,70 |  |
| 2 | Kartupeļu veltnīši ar kāpostiem | 200/20 | 0,88 | 361,79 | 8,21 | 15,97 | 47,13 | 1 |
| 3 | Biezpiena sieriņš | 1/40 | 0,55 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 4 | Kafijas dzēriens | 1/200 | 0,27 | 72,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 | 7 |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1/40 |
| 6 | Auglis(apelsīns) | 1/70 | 0,20 | 26,46 | 0,63 | 0,14 | 5,67 |  |
|  |  |  | **2,15** | **805,81** | **26,10** | **27,52** | **115,83** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigi tomāti | 1/35 | 0,19 | 9,36 | 0,48 | 0,09 | 1,66 |  |
| 2 | Rassoļņiks | 200/10 | 0,45 | 139,01 | 2,48 | 7,91 | 14,49 | 7 |
| 3 | Makaroni ar sieru | 150/6/30 | 0,80 | 361 | 13,9 | 15,3 | 41,93 | 1,7 |
| 4 | Sulas dzēriens | 1/200 | 0,31 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
| 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** | **845,74** | **26,35** | **29,43** | **120,89** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar āboliem | 1/60 | 0,14 | 49,26 | 0,69 | 3,11 | 4,64 |  |
| 2 | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3 | Pildīta paprika ar dārzeņiem | 100 | 0,83 | 208,8 | 5,80 | 15,46 | 13,11 |  |
| 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(banāns) | 110 | 0,29 | 105,99 | 1,65 | 0,11 | 23,10 |  |
|  |  |  | **2,15** | **807,44** | **20** | **27,39** | **120,38** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar sieru(5) | 1/60 | 0,19 | 79,71 | 2,23 | 5,18 | 6,04 | 7 |
| 2 | Cepti puķkāposti rīvmaizē | 1/150 | 1,02 | 234,7 | 6,8 | 17,82 | 12,51 | 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** | **826,37** | **21,66** | **32,58** | **112,45** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska