|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Vitamīnu salāti  | 1/60 | 0,20 | 48,85 | 0,81 | 2,61 | 3,79 |  |
| 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 | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5 | Biezpiena sieriņš | 1/40 | 0,55 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 6 | Tējas | 1/200 | 0,06 | 20,01 | - | - | 4,99 |  |
|  |  |  | **2,15** | **833,70** | **29,11** | **29,17** | **107,52** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Skābētu kāpostu salāti | 1/50 | 0,22 | 35,49 | 0,81 | 2,5 | 2,44 |  |
| 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 | 325,8 | 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 | Sulas dzēriens | 1/200 | 0,31 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
|  |  |  | **2,15** | **765,64** | **24,22** | **35,28** | **88,23** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar gurķi | 1/70 | 0,21 | 61,8 | 0,9 | 3,57 | 5,80 |  |
| 2 | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,29 | 91,01 | 1,83 | 5,19 | 9,23 | 7 |
| 3 | Cūkgaļas 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 | 33,71 | 7 |
| 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 |
|  |  |  | **2,15** | **700,09** | **23,99** | **29,30** | **81,15** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar kukurūzu | 1/40 | 0,13 | 37,88 | 0,66 | 2,12 | 4,05 |  |
| 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 | Ābolu konpots | 1/200 | 0,15 | 39,16 | 0,16 | 0,32 | 8,91 |  |
| 6 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 7 | Auglis(apelsīns) | 1/70 | 0,22 | 26,46 | 0,63 | 0,14 | 5,67 |  |
|  |  |  | **2,15** | **702,98** | **26,03** | **25,70** | **93,02** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem | 1/60 | 0,19 | 41,42 | 0,9 | 2,57 | 3,68 |  |
| 2 | Tefteļi | 1/80 | 0,74 | 314,11 | 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 | Tēja ar citronu | 1/200 | 0,12 | 21,66 | 0,09 | 0,01 | 5,29 |  |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Auglis (banāns) | 1/120 | 0,34 | 109,1 | 1,8 | 0,12 | 25,2 |  |
| 7 | Smakmaize ar kāneļiem | 1/40 | 0,28 | 177,01 | 6,05 | 5,47 | 27,22 |  |
|  |  |  | **2,15** | **875,38** | **24,46** | **36,59** | **114,05** |  |

Skolas piens 750ml 147 Kcal

Skolas auglis 300g

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska