|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Vitamīnu salāti | 1/50 | 0,16 | 34,56 | 0,68 | 2,09 | 3,26 |  |
| 2 | Cepti puķkāposti rīvmaizē | 150 | 0,83 | 234,7 | 6,8 | 17,82 | 12,51 |  |
| 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 | 1/200 | 0,27 | 72,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 | 7 |
|  |  |  | **2,15** | **814,84** | **22,62** | **31,25** | **107,08** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar saulespuķu sekļiņām | 1/50 | 0,12 | 50,93 | 0,90 | 3,31 | 4,40 |  |
| 2 | Pupiņu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,28 | 127,2 | 5,39 | 4,86 | 15,48 | 7 |
| 3 | Kāpostu tīteņi ar dārzeņiem | 200/20 | 0,78 | 300,33 | 6,67 | 16,49 | 34,92 |  |
| 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(banāns) | 110 | 0,32 | 99,99 | 1,65 | 0,11 | 23,1 |  |
|  |  |  | **2,15** | **827,65** | **21,33** | **27,93** | **126,37** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar sieru(5) | 1/60 | 0,19 | 79,71 | 2,33 | 5,18 | 6,04 |  |
| 2 | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,29 | 91,01 | 1,83 | 5,19 | 9,23 | 7 |
| 3 | Varīti griķi ar šampinjoniem | 200 | 1,26 | 373,95 | 12,16 | 14,72 | 40,02 |  |
| 4 | Ābolu kompots | 1/200 | 0,12 | 39,16 | 0,16 | 0,32 | 8,91 |  |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Cepumi | 30 | 0,17 | 130,38 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **808,49** | **22,05** | **29,91** | **104,67** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar ķīplokiem | 1/50 | 0,11 | 49,92 | 0,61 | 3,61 | 3,73 |  |
| 2 | Biešu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,30 | 104,6 | 1,6 | 6,59 | 9,64 | 7 |
| 3 | Baklažānu sacepums | 1/150 | 0,94 | 223,8 | 5,61 | 13,83 | 11,06 |  |
| 4 | Vārīti rīsi | 1/150 | 0,27 | 204,1 | 3,80 | 3,84 | 38,59 |  |
| 5 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,72 | 3,39 | 3,24 | 10,01 | 7 |
| 6 | Maize | 1/20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 7 | Smalkmaizīte  | 1/40 | 0,20 | 174,6 | 3,9 | 5,60 | 27,15 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **886,88** | **20,51** | **36,89** | **109,96** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti | 1/60 | 0,15 | 44,99 | 0,96 | 3,06 | 3,41 |  |
| 2 | Burkānu plācenīši ar biezpienu | 150/20 | 0,86 | 323,1 | 9,53 | 19,44 | 28,22 | 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 | 1/20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 6 | Auglis (banāns) | 70 | 0,18 | 66,41 | 1,05 | 0,07 | 15,6 |  |
| 7 | Cepumi | 1/30 | 0,17 | 130,38 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **800,03** | **24,17** | **31,89** | **104,51** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska