|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem | 1/40 | 0,10 | 35,4 | 0,61 | 2,04 | 2,55 |  |
| 2 | Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,52 | 5,38 | 21,96 | 7,1 |
| 3 | Plovs ar cūkgaļu | 50/150 | 1,12 | 364,55 | 17,41 | 17,03 | 34,80 |  |
| 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 | Auglis(banāns) | 1/80 | 0,21 | 72,72 | 1,2 | 0,08 | 16,8 |  |
|  |  |  | **2,15** | **800,07** | **29,33** | **18,13** | **105,68** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar saulespuķu sekļiņām | 1/60 | 0,14 | 71,6 | 1,08 | 3,62 | 3,28 |  |
| 2 | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3 | Vistas gaļas bitočki | 1/80 | 0,83 | 275,03 | 12,80 | 18,93 | 14,09 | 1 |
| 4 | Vārīti makaroni | 1/150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 5 | Kafijas dzēriens | 1/200 | 0,27 | 72,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 |  |
| 6 | Maize | 1/20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 7 | Auglis(ābols) | 120 | 0,27 | 57,6 | 0,48 | 0,96 | 11,76 |  |
|  |  |  | **2,15** | **815,23** | **26,60** | **24,14** | **101,11** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigi tomāti | 1/35 | 0,19 | 9,36 | 0,48 | 0,09 | 1,66 |  |
| 2 | Mājas soļanka | 200/10 | 0,70 | 170,22 | 5,50 | 12,97 | 7,88 | 7 |
| 3 | Makaroni ar sieru | 150/6/30 | 0,80 | 361 | 13,9 | 15,3 | 41,93 | 1,7 |
| 4 | Tēja | 1/200 | 0,06 | 20,01 | - | - | 4,99 |  |
| 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** | **831,88** | **29,13** | **34,49** | **103,24** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Skābētu kāpostu salāti  | 1/60 | 0,28 | 42,59 | 0,97 | 3,00 | 2,93 |  |
| 2 | Mājas kotlete | 1/80 | 0,78 | 315,4 | 11,52 | 24,12 | 13,78 |  |
| 3 | Kartupeļu biezenis | 1/150 | 0,36 | 117,81 | 3,26 | 2,60 | 20,37 | 7 |
| 4 | Biezpiena sieriņš | 1/40 | 0,55 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 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 |
|  |  |  | **2,15** | **800,09** | **23,45** | **36,08** | **91,71** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar sieru(5) | 1/60 | 0,19 | 79,71 | 2,23 | 5,18 | 6,04 | 7 |
| 2 | Cepta vistas fileja omletā | 1/65 | 1,02 | 209,02 | 16,78 | 12,82 | 6,64 | 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** | **800,69** | **31,94** | **27,58** | **106** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska