|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki** | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Svaigi tomāti | 1/60 | 0,33 | 12,84 | 0,12 | 2,28 | 1,71 |  |
| 2 | Vārīti makaroni ar sieru | 150/6/30 | 0,80 | 361 | 13,9 | 15,3 | 41,93 | 1,7 |
| 3 | Bizpiena sieriņš | 1/40 | 0,55 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 4 | Kafijas dzēriens | 1/200 | 0,27 | 42,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 | 7 |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 13,56 | 1 |
| 6 | Cepumi | 1/15 | 0,08 | 65,19 | 1,19 | 2,07 | 10,46 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **815,85** | **26,25** | **26,35** | **114,0** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigu kāpostu salāti | 1/50 | 0,13 | 37,54 | 0,81 | 2,55 | 2,85 |  |
| 2 | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3 | Burkānu plācenīši ar biezpienu | 150/20 | 0,86 | 323,1 | 9,53 | 19,44 | 28,22 | 1,3,7 |
| 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** | **848,37** | **22,12** | **31,24** | **120,33** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti “Mozaika” | 1/70 | 0,28 | 61,99 | 1,02 | 3,68 | 6,19 |  |
| 2 | Kartupeļu veltnīši ar kāpostiem | 200/30 | 0,96 | 386,41 | 8,47 | 18,47 | 41,40 | 7 |
| 3 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,72 | 3,39 | 3,24 | 10 | 7 |
| 4 | Maize | 1/40 | 0,12 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 5 | Cepumi | 1/30 | 0,17 | 130,4 | 2,38 | 4,14 | 20,92 | 1,3,7 |
| 6 | Auglis(banāns) | 130 | 0,35 | 118,17 | 1,95 | 0,13 | 27,3 |  |
|  |  |  | **2,15** | **873,97** | **20,41** | **30,02** | **125,37** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti | 1/50 | 0,12 | 60,53 | 1,83 | 4,05 | 5,20 |  |
| 2 | Skābētu kāpostu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,32 | 82,29 | 1,65 | 5,34 | 6,91 | 7 |
| 3 | Kāpostu tīteņi ar dārzeņiem | 1/200/20 | 0,78 | 300,33 | 6,67 | 16,49 | 34,92 | 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) | 1/70 | 0,18 | 73,76 | 1,2 | 0,07 | 18,7 |  |
|  |  |  | **2,15** | **801,53** | **20,61** | **31,41** | **111,32** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar āboliem | 1/60 | 0,14 | 56,6 | 1,09 | 3,11 | 6,64 |  |
| 2 | Cepti puķkāposti | 1/150 | 1,09 | 250,47 | 7,22 | 17,87 | 16,4 |  |
| 3 | Vārīti rīsi | 1/150 | 0,27 | 204,01 | 3,80 | 3,84 | 38,59 | 7 |
| 4 | Maize | 1/20 | 0,06 | 47,14 | 1,6 | 0,18 | 9,78 | 1 |
| 5 | Sulas dzēriens | 1/200 | 0,31 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
| 6 | Smalkmaize ar kanēļim | 1/40 | 0,28 | 177,01 | 6,05 | 5,77 | 27,22 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,15** | **800,31** | **20** | **30,77** | **112,66** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska