|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Siera -dārzeņu zupa | 200 | 0,69 | 187,60 | 8,22 | 11,6 | 12,08 | 7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,1 | 3,6 | 0,41 | 22,01 | 1 |
| 3 | Vistas gaļas plovs | 250 | 1,12 | 417,7 | 12,06 | 19,63 | 44,25 |  |
| 4 | Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | 60 | 0,21 | 41,68 | 0,91 | 2,57 | 4,93 |  |
| 5 | Jogurts | 150 | 0,42 | 70,2 | 5,4 | 2,4 | 6,75 | 7 |
|  |  |  | **2,60** | **823,28** | **300,19** | **36,61** | **90,02** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Borščs(veģetārais) ar skābo krējumu | 200/8 | 0,40 | 101,8 | 2,27 | 5,14 | 11,64 | 7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,07 | 3,6 | 0,41 | 20,01 | 7 |
| 3 | Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem | 130/110 | 1,42 | 465,4 | 15,37 | 26,57 | 41,20 | 1 |
| 4 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 60 | 0,29 | 51,75 | 1,13 | 3,14 | 4,74 |  |
| 5 | Saldētu ogu kompots | 1/200 | 0,33 | 32,76 | 0,32 | 0,16 | 7,51 |  |
|  |  |  | **2,60** | **757,78** | **22,69** | **35,42** | **85,1** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Karbonāde | 65 | 0,88 | 172,3 | 11,78 | 11,35 | **5,75** | 1,3,7 |
| 2 | Dārzeņu ragu | 180 | 0,51 | 163,2 | 3,95 | 6,2 | 22,91 |  |
| 3 | Redīsu un burkānu salāti | 80 | 0,32 | 64,88 | 1,35 | 4,14 | 5,57 |  |
| 4 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,1 | 3,6 | 0,41 | 20,01 | 1 |
| 5 | Ķiršu ķīselis ar pienu | 80/120 | 0,51 | 105,10 | 3,72 | 3,01 | 15,8 | 7 |
| 6 | Cepumi | 1/30 | 0,22 | 130,40 | 2,37 | 4,14 | 20,91 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,60** | **741,98** | **26,77** | **29,25** | **92,95** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Vistas gaļas zupa ar krējumu  | 200/8 | 0,62 | 169,90 | 6,48 | 8,62 | 17,03 | 7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,1 | 3,6 | 0,41 | 22,01 | 1 |
| 3 | Tefteļi krējuma-tomātu mērcē | 70/50 | 0,91 | 287,07 | 8,85 | 21,75 | 14,01 | 7 |
| 4 | Vārīti rīsi | 150 | 0,27 | 204,1 | 3,8 | 3,84 | 38,59 |  |
| 5 | Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar zaļiem zirnīšiem | 50 | 0,25 | 47,85 | 1,38 | 2,35 | 4,81 |  |
| 6 | Ābolu sulas dzēriens | 1/200 | 0,39 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
|  |  |  | **2,60** | **880,10** | **24,35** | **36,97** | **112,48** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Gulašzupa ar skābo krējumu | 250/10 | 1,19 | 366,5 | 10,01 | 18,78 | 38,22 | 7 |
| 2 | Rudzu maize | 20 | 0,08 | 53,06 | 1,80 | 0,21 | 11,01 | 1 |
| 3 | Makaroni ar sieru | 150/6/30 | 0,80 | 361 | 13,9 | 15,3 | 41,93 | 1,7 |
| 4 | Kafijas dzēriens | 1/200 | 0,27 | 72,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 | 7 |
| 5 | Svaigi tomāti | 1/40 | 0,26 | 9,63 | 0,5 | 0,09 | 1,71 |  |
|  |  |  | **2,60** | **862,73** | **29,01** | **36,88** | **82,56** |  |

 Skolas piens 500ml 98Kcal

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska