|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | Plovs ar sēnēm | 50/150 | 1,12 | 311,5 | 7,58 | 13,94 | 39,47 |  |
| 4 | Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | 60 | 0,21 | 37,75 | 0,78 | 2,55 | 2,92 |  |
| 5 | Jogurts | 150 | 0,42 | 70,2 | 5,4 | 2,4 | 6,75 | 7 |
|  |  |  | **2,60** | **713,06** | **25,58** | **30,9** | **83,23** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Borščs(veģetārais) ar skābo krējumu | 200/8 | 0,40 | 101,85 | 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 sieru | 150/6/30 | 0,80 | 361 | 13,9 | 15,3 | 41,93 | 1 |
| 4 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 60 | 0,29 | 51,75 | 1,13 | 3,14 | 4,74 |  |
| 5 | Kefīrs | 200 | 0,44 | 65,2 | 6 | 1,2 | 7,6 | 7 |
| 6 | Mājas maizīte | 40 | 0,29 | 145,28 | 3,7 | 3,74 | 29,19 | 1,3,7 |
| 7 | Auglis(banāns) | 70 | 0,22 | 65,63 | 1,05 | 0,07 | 14,7 |  |
|  |  |  | **2,60** | **896,78** | **31,65** | **29** | **131,81** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Pildīta paprika ar dārzeņiem | 100 | 0,88 | 208,08 | 5,80 | 15,46 | **13,11** |  |
| 2 | Dārzeņu ragu | 230 | 0,65 | 213,9 | 5,04 | 8,56 | 29,19 |  |
| 3 | Burkānu salāti ar sekliņām | 60 | 0,18 | 72,20 | 1,08 | 3,62 | 3,28 |  |
| 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** | **835,78** | **21,61** | **35,20** | **104,30** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Kartupeļu zupa ar krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,52 | 5,38 | 21,96 | 7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,1 | 3,6 | 0,41 | 22,01 | 1 |
| 3 | Cepti puķkāposti | 150 | 1,20 | 250,47 | 7,22 | 17,87 | 16,4 |  |
| 4 | Vārīti makaroni | 150 | 0,28 | 215,9 | 6,24 | 2,66 | 41,76 | 1 |
| 5 | Sakņu dārzeņu salāti | 60 | 0,26 | 43,04 | 0,80 | 3,07 | 3,05 |  |
| 6 | Ābolu sulas dzēriens | 180 | 0,37 | 50,68 | 0,4 | - | 12,27 |  |
|  |  |  | **2,60** | **816,59** | **21,78** | **29,39** | **117,45** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Dārzeņu Asorti | 200 | 1,19 | 280,5 | 4,51 | 15,4 | 27,6 |  |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,07 | 3,6 | 0,41 | 22,01 | 1 |
| 3 | Biezpiena krēms | 80 | 0,65 | 199,4 | 7,69 | 14,41 | 9,73 | 7 |
| 4 | Zemeņu mērce | 50 | 0,33 | 45,38 | 0,34 | 0,17 | 10,63 |  |
| 5 | Kakao | 200 | 0,27 | 82,72 | 5,8 | 3,24 | 10,01 | 7 |
|  |  |  | **2,60** | **714,07** | **18,94** | **33,63** | **79,98** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska