|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, ar krējumu | 200/12/8 | 0,61 | 137,3 | 4,4 | 10,32 | 6,70 | 7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,1 | 3,6 | 0,41 | 22,01 | 1 |
| 3 | Sautēta vistas gaļa mērcē | 120 | 1,00 | 247,40 | 10,38 | 20,29 | 5,82 | 1,7 |
| 4 | Vārīti rīsi | 150 | 0,27 | 204,1 | 3,8 | 3,84 | 38,59 | 7 |
| 5 | Burkānu-apelsīnu salāti | 60 | 0,19 | 40,38 | 0,65 | 2,08 | 4,76 | 40,38 |
| 6 | Upeņu sulas dzēriens | 200 | 0,37 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
|  |  |  | **2,60** | **800,36** | **23,07** | **36,94** | **93,89** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Gaļas kotletes | 80 | 0,98 | 296,9 | 10,27 | 24,4 | 9,06 | 1,7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,1 | 3,6 | 0,41 | 22,01 | 1 |
| 3 | Vārīti katupeļi | 140 | 0,28 | 98,76 | 2,9 | 0,15 | 21,46 |  |
| 4 | Pekinas kāpostu salāti ar gurķi | 50 | 0,20 | 37,23 | 0,76 | 2,55 | 2,82 |  |
| 5 | Kakao | 200 | 0,27 | 82,73 | 3,39 | 3,24 | 10,01 | 7 |
| 6 | Auglis(banāns) | 120 | 0,35 | 109,1 | 1,8 | 0,12 | 25,2 |  |
| 7 | Smalkmaizear sieru | 40 | 0,36 | 164,52 | 5,32 | 6,13 | 22,01 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,60** | **895,33** | **25,14** | **37** | **112,57** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu | 200/8 | 0,52 | 159,6 | 4,03 | 8,57 | **12,24** | 7 |
| 2 | Cūkgaļas gulašs | 60/60 | 1,34 | 251,2 | 16,78 | 16,71 | 3,43 | 1,7 |
| 3 | Vārīti griķi | 150 | 0,40 | 208,6 | 7,78 | 2,30 | 43,17 |  |
| 4 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,1 | 3,6 | 0,41 | 20,01 | 1 |
| 5 | Biešu saāti | 50 | 0,12 | 54,6 | 0,69 | 3,37 | 4,33 |  |
| 6 | Tēja | 200 | 0,08 | 20,01 | - | - | 4,99 |  |
|  |  |  | **2,60** | **800** | **32,88** | **31,36** | **90,17** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 200/9,6/8 | 0,53 | 154,7 | 4,6 | 9,53 | 12,65 | 7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,07 | 3,6 | 0,41 | 20,01 | 1 |
| 3 | Cepta vistas fileja  | 70 | 0,90 | 196,52 | 15,98 | 12,09 | 6,6 | 1,3 |
| 4 | Kartupeļu-burkānu biezenis | 150 | 0,34 | 125 | 3,02 | 2,29 | 18,08 | 7 |
| 5 | Kāpostu un burkānu salāti | 60 | 0,12 | 54,25 | 0,95 | 3,1 | 3,9 |  |
| 6 | Kafijas dzēriens  | 200 | 0,27 | 72,54 | 2,8 | 2,5 | 9,69 | 7 |
| 7 | Auglis(banāns) | 100 | 0,28 | 90,9 | 1,5 | 0,1 | 21 |  |
|  |  |  | **2,60** | **800,01** | **32,45** | **30,02** | **93,93** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Cepta zivs fileja | 80 | 0,99 | 195,4 | 14,31 | 10,1 | 5,67 | 1,3,4,7 |
| 2 | Rudzu maize | 40 | 0,16 | 106,07 | 3,6 | 0,41 | 22,01 | 1 |
| 3 | Vārīti kartupeļi | 150 | 0,30 | 109 | 3,2 | 0,16 | 23,68 |  |
| 4 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 50 | 0,06 | 49,79 | 0,79 | 3,37 | 4,07 | 1,7 |
| 5 | Kāpostu-paprikas salāti | 50 | 0,14 | 40,81 | 0,73 | 2,96 | 2,83 |  |
| 6 | Jogurta krēms ar persikiem  | 80/24 | 0,65 | 148,5 | 3,53 | 8,08 | 22,74 |  |
| 7 | Tēja  | 200 | 0,08 | 20,01 | - | - | 4,99 |  |
| 8 | Cepumi | 1/30 | 0,22 | 130,4 | 2,37 | 4,14 | 20,91 |  |
|  |  |  | **2,60** | **799,98** | **28,53** | **29,22** | **106,9** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska