|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pirmdiena** | **Svars** | **Cena EUR** | **Kcal.** | **Olbalt.** | **Tauki**  | **Ogļh.** | **Alergēni** |
| 1 | Gurķu un burkānu salāti | 1/70 | 0,38 | 70,3 | 0,62 | 5,67 | 2,45 |  |
| 2 | Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu | 200/10 | 0,33 | 150,4 | 3,52 | 5,38 | 21,96 | 7,1 |
| 3 | Plovs ar sēnēm | 50/150 | 1,12 | 311,5 | 7,58 | 13,94 | 39,47 |  |
| 4 | Maize | 1/40 | 0,16 | 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) | 1/100 | 0,34 | 90,9 | 1,5 | 0,1 | 21 |  |
|  |  |  | **2,60** | **800,10** | **18,47** | **28,69** | **114,45** |  |
|  | **Otrdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Redīsu un burkānu salāti  | 1/70 | 0,30 | 45,38 | 0,88 | 3,57 | 2,58 |  |
| 2 | Rīvētu kartupeļu sacepums ar krējumu | 200/30 | 0,98 | 349,2 | 6,06 | 21,36 | 32,63 | 7 |
| 3 | Biezpiena sieriņš | 1/40 | 0,60 | 210 | 4,5 | 6 | 30,08 | 7 |
| 4 | Kakao | 1/200 | 0,27 | 82,72 | 3,39 | 3,24 | 10,01 |  |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,16 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | **Auglis(apelsīns)** | 1/80 | 0,29 | 48,71 | 0,44 | 0,33 | 10,45 |  |
|  |  |  | **2,60** | **830** | **18,47** | **34,86** | **105,31** |  |
|  | **Trešdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Svaigi tomāti | 1/70 | 0,47 | 14,98 | 0,77 | 0,14 | 2,66 |  |
| 2 | Rassoļņiks | 200/10 | 0,45 | 139,01 | 2,48 | 7,91 | 14,49 | 7 |
| 3 | Makaroni ar sieru | 150/6/30 | 0,80 | 361 | 13,9 | 15,3 | 41,93 | 1,7 |
| 4 | Sulas dzēriens | 1/200 | 0,39 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
| 5 | Maize | 40 | 0,16 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Smalkmaizīte ar kanēļiem | 1/40 | 0,33 | 177,01 | 6,05 | 5,77 | 27,22 | 1,3,7 |
|  |  |  | **2,60** | **851,36** | **26,64** | **29,48** | **121,89** |  |
|  | **Ceturtdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Burkānu salāti ar āboliem | 1/60 | 0,14 | 55,37 | 0,86 | 3,10 | 5,12 |  |
| 2 | Borščs ar krējumu | 200/10 | 0,34 | 96,09 | 1,78 | 5,61 | 9,63 | 7 |
| 3 | Dārzeņu risoto | 1/250 | 1,24 | 431,6 | 13,44 | 21,42 | 46,27 | 1 |
| 4 | Sulas dzēriens | 1/200 | 0,39 | 65,08 | 0,24 | - | 16,03 |  |
| 5 | Maize | 1/40 | 0,16 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Auglis(ābols) | 120 | 0,33 | 57,6 | 0,48 | 0,96 | 11,76 |  |
|  |  |  | **2,60** | **800,02** | **20** | **31,45** | **108,37** |  |
|  | **Piektdiena** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Biešu salāti ar gurķi | 1/70 | 0,22 | 55,02 | 0,95 | 2,99 | 6,09 |  |
| 2 | Cepti puķkāposti rīvmaizē | 1/150 | 1,02 | 234,7 | 6,8 | 17,82 | 12,51 | 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 | 0,16 | 94,28 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 1 |
| 6 | Smalkmaize ar sieru | 1/40 | 0,36 | 164,52 | 5,32 | 6,13 | 22,01 | 1,3,7 |
| 7 | Auglis(banāns) | 1/90 | 0,30 | 81,81 | 1,35 | 0,09 | 18,9 |  |
|  |  |  | **2,60** | **917,19** | **24,81** | **34,47** | **127,67** |  |

Apstiprinu: D.Mazaļevska Saskaņots: skolas medmāsa

Tehnologs: S.Krasovska