

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
Trešdiena								
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44.99	0,96	3.06	3.41	
2	Plovs ar vistas gaļu	250	1.30	418	12.15	19.73	44.26	
3	Biezpiena sierīņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
4	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	13,56	1
			2.40	849.99	24,20	32.39	107.32	
1	Svaigi tomāti	1/50	0.30	10.7	0.55	0.1	1.8	
2	Mājas kotlete	1/80	0.98	315.4	11.52	24.12	13.78	1
3	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4	Maize	1/20	0,06	47.14	1.6	0,18	9.78	1
5	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	30/120	0.47	146.2	7.62	3.78	20.43	7
6	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			2.40	800.42	27.77	30.84	103.68	
Ceturtdiena								
1	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	69.88	0,93	4.12	4,6	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Cūkgaļas šnicele	1/80	1.09	325.79	11.32	24.96	14.68	1
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			2.40	800.3	24.34	36.90	90.96	
1	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3	Vistas gaļas gulašs	50/50	1,16	244.66	14.36	17.54	7.34	1
4	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
7	Auglis (banāns)	1/90	0.28	81.81	1.35	0.09	18.9	
			2.40	802.72	25.95	30.73	105.79	
Piektdiena								
1	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10,7	0,55	0,1	1,8	
2	Mājas soļanka	200/10	0,74	170,22	5,5	12,97	7,88	7
3	Makaroni ar sieru	200/30	0,91	444.8	15,98	16,35	55,86	1,7
4	Tēja ar citronu	1/200	0.11	20.01	-	-	4.99	
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Cepumi	1/30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3
7			2,40	870,41	27,6	33,92	111	
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44,99	0,96	3,06	3,41	
2	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200/10	0,53	165,9	6,88	5,34	15,86	1,7
3	Kotlete Jaunība	1/70	0,84	275.73	10,81	21,39	10,56	1,7
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117.8	3.26	2.60	20.34	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Saldētu ogu dzēriens	1/200	0,17	28,6	0,22	0,11	6,70	
7	Cepumi	1/30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3
			2,40	857,7	27,7	37	97,34	

Apstiprinu:

D.Mazaļevska

Saskaņots:

skolas medmāsa

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutenu)

A04 Zivis un to produkti

A07 piens un tā produkti

A03 olas un to produkti

A05 zemesrieksti un to produkti

A08 Rieksti un to produkti