

A08 Rieksti un to produkti



Ceturtdiena							
1	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/70	0.18	54.05	1.07	3.57	4.42
2	Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu	200/8	0.46	146.08	5.20	8.12	13.01
3	Vārīti cīsiņi	1/70	0.96	232.68	7.07	22.12	1.33
4	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76
5	Zemenes dzēriens	200	0.30	57.10	0.32	0.16	10.51
6	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56
			2.40	800.09	23.10	36.99	90.59
1	Salāti "Mozaika"	1/60	0.23	53.14	0.88	3.16	5.30
2	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	142.53	4.96	6.27	14.01
3	Vistas gaļas plācenīši	1/80	1.01	275.03	12.8	18.93	14.09
4	Vārīti kartupeļi	150	0.34	109	3.2	0.16	23.68
5	Piena mērce	50	0.11	43.31	1.36	2.04	4.87
5	Kakao	200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01
6	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56
			2.40	800.01	29.79	34.16	91.52
Piektdiena							
1	Biešu salāti	1/80	0.17	86.5	1.11	5.2	9.96
2	Cepta vistas fileja ar sieru	1/65	1.24	211.09	18.12	12.95	6.16
3	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59
4	Šokolādes krēms ar putukrējumu	50/15	0.53	184.02	2.91	14.52	11.58
5	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99
6	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56
			2.40	800	29.14	36.87	90.84
1	Ķīnas kāpostu salāts ar gurķi	1/60	0.24	44.33	1.12	3.06	3.30
2	Sautēta cūkgaļa tomātu mērcē	50/50	0.93	212.2	14.94	14.02	6.73
3	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76
4	Maize	1/20	0.06	47.14	1.6	0.18	9.78
5	Sulas ķīselis	180	0.34	140.38	0.58	0.07	27
6	Cepumi	30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91
			2.40	837.49	28.45	27.19	109.71

Apstiprinu:



D. Mazaļevska

Saskaņots:

Daugavpils Vaists ģimnāzijas
veselības veicināšanas
koordinētājs E. Jusupova

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