

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Ol.balt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
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	Svaigu 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	
	Otrdiena							
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 malta 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	
	Trešdiena							
1	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0,17	72.20	1.08	3.62	3.28	
2	Skābeņu zupa ar krējumu	200/10	0.41	138.17	2.85	7.58	14.65	7
3	Cepta karbonāde	1/70	1,15	198.21	12.71	13.76	6.61	1,3,7
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,40	801.48	29.47	31.22	95.87	
1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/70	0.22	56.98	1.05	2.88	4.22	
2	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7,1
3	Cepta vistas gaļa	1/70	1.14	304.65	17.78	21.85	3.73	
4	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	
5	Tēja	1/200	0.07	20,01	-	-	4,99	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,40	800	30,50	31.13	90.31	

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

	Ceturtdiena							
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	
	Piektdiena							
1	Burkānu salāti Mozaika	1/60	0,23	53,14	0,88	3,16	5,30	
2	Biešu zupa ar pupiņām	200/10	0,34	137,28	5,38	5,38	16,83	7
3	Sautēta vistas gaļa	1/120	1,12	247,36	10,38	20,29	5,82	1,7
4	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,13	3,80	3,84	38,59	7
5	Tēja	1/200	0,07	20,01	-	-	4,99	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis (ābols)	1/90	0,25	43,80	0,36	0,72	8,82	
			2,40	800	24	33,75	99,91	
1	Vitamīnu salāts	1/60	0,19	59,90	0,8	2,56	2,92	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1,83	5,19	9,23	7
3	Vārīti cīsiņi	1/70	0,96	232,68	7,37	22,12	1,33	
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
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	7
7	Auglis (ābols)	1/90	0,25	43,80	0,36	0,72	8,82	
			2,40	802,65	20,04	33,61	99,65	

Apstiprinu:

D.Mazaļevska

Saskaņots:

Daugavpils Valsts ģimnāzijas
veselības veicināšanas
skolas medmāsa
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