


 O. Pētersons

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	57,96	0,93	4,12	4,29	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1,83	5,19	9,23	7
3	Dabīga malta vistas gaļas šnicele	1/80	1,23	280,1	14,98	21,56	7,18	1,3
4	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,1	3,8	3,84	38,59	7
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,40	810,17	28,64	35,07	90,04	
1	Svaigi tomāti	1/50	0,32	20,7	0,55	0,1	1,9	
2	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0,28	125,33	3,99	2,67	18,83	7
3	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	180/40	1,37	485,5	16,33	25,52	45,12	1
4	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,40	790,89	24,31	28,65	101,44	
	Otrdiena							
1	Biešu salāti	1/70	0,17	86,5	1,11	5,2	9,96	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127,2	5,39	4,86	15,46	7
3	Cūkgaļas stroganovs	50/60	1,30	264,6	15,11	19,87	6,34	1,7
4	Vārīti griķi	1/150	0,44	226,1	7,42	5,1	39,64	
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	818,69	32,23	35,39	95,95	
1	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/80	0,35	63,29	1,22	4,59	4,29	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0,33	90,3	1,94	5,9	8,06	7
3	Vistas gaļas plācenīši	1/80	1,01	275,03	12,8	18,93	14,09	1
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	0,39	65,08	0,24	-	16,03	
			2,40	803,88	25,64	32,44	103,79	
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44,99	0,96	3,06	3,41	
2	Cūkgaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem	50/250	1,44	419,3	14,79	26,29	27,02	7
3	Cepumi	1/30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3,7
4	Auglis (banāns)	1/90	0,25	81,81	1,35	0,09	18,9	
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,40	806,36	24,46	37	90,03	
1	Burkānu salāti Mozaika	1/60	0,23	53,14	0,88	3,16	5,30	
2	Cepta vistas gaļa	1/70	1,41	304,65	17,78	21,85	3,73	
3	Vārīti rīsi	150	0,27	204,13	3,8	3,34	38,59	7
4	Cepumi	1/30	0,22	130,4	7,56	7,12	34,03	1,3,7
5	Augļu kompots	200	0,15	39,16	0,16	0,32	8,81	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,40	825,76	28,19	33,17	96,90	

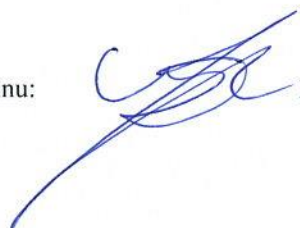
Alerģēni:

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


 10. Petrasova

	Ceturtdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu	1/70	0,24	71,61	1,39	4,22	6,63	
2	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	200/10	0,34	137,28	5,38	5,88	16,83	7
3	Cepta karbonāde	1/70	1,15	198,21	12,71	13,76	6,61	1,3
4	Vārīti makaroni	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	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,40	800	32,31	29,62	101,4	
1	Burkānu salāti ar āboliem	1/80	0,19	65,68	0,93	4,15	6,18	
2	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,35	15,04	3,53	5,38	21,96	7,1
3	Vistas gaļas gulašs	50/50	1,16	244,66	14,36	17,54	7,34	1
4	Vārīti rīsi	150	0,27	204,13	3,8	3,34	38,59	7
5	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,40	824,23	26,06	30,77	109,66	
	Piektdiena							
1	Biešu salāti	1/60	0,14	64,88	0,83	3,19	7,47	
2	Plovs ar vistas gaļu	200/50	1,30	418	12,15	19,73	44,26	
3	Biezpiena sierīņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
4	Auglis (apelsīns)	1/80	0,22	56,1	0,92	0,16	12,7	
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
			2,40	863,27	21,60	29,44	119,06	
1	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	57,96	0,93	4,12	4,29	
2	Frikadeles tomātu mērcē	80/50	0,98	283,8	10,38	24,19	6,16	1
3	Kartupeļu biezenis	150	0,36	117,7	3,26	2,60	20,34	7
4	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
5	Kafijas dzēriens	1/200	0,27	72,54	2,8	2,5	9,69	7
6	Cepumi	1/30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3,7
7	Auglis (apelsīns)	1/80	0,22	56,1	0,92	0,16	12,7	
			2,40	812,78	23,86	37	93,65	

Apstiprinu:



D.Mazāļevska

Saskaņots:



skolas medmāsa

J. Olīne

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