

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Svaigu kāpostu zupa	200	7,9	8,9	22,3	182,0	250	9,2	11,9	25,2	208,2	A09
risotto ar vistu, dārzeņiem	200	13,3	13,9	41,0	382,5	250	16,6	17,4	51,3	458,1	A01,09
marinēts gurķis	50	0,7	2,54	1,13	30,18	100	1,4	5,08	2,26	60,36	A07,09
augļu-ogu dzēriens dzēriens	200	0,2	0,0	10,9	49,2	200	0,2	0,0	10,9	49,2	
maize	40	2,48	0,4	18,32	86,66	40	2,48	0,4	18,32	86,66	A01
Kopā:	24,58	25,79	93,65	730,52		Kopā	29,92	34,76	107,92	862,52	

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
kartupeļi, c/g bumbiņas, mērce	150/50/50	14,28	21,75	46,02	402,9	200/70/50	17,28	26,98	47,89	475,6	A07,09
biezpiena sacepums ar rozīnēm	50/70	7,4	3,1	16,3	228,4	50/70	8,4	3,1	16,3	228,4	A07
biešu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	100	1,42	3,82	31,5	59,34	
augļu-ogu dzēriens dzēriens	200	0,2	0,0	10,9	49,2	200	0,2	0,0	10,9	49,2	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
Kopā:	24,46	27,09	102,63	775,21		Kopā	29,15	34,2	120,3	877,54	

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Pupiņu zupa	200	6,9	8,9	22,3	132,0	250	8,2	11,9	37,2	223,3	A09
griķi, boloņas mērce	150/50/50	12,29	11,92	44,36	361,37	200/50/50	16,15	9,22	51,45	395,25	A01,07,09
vitamīnu salāti	50	0,7	2,54	1,13	30,18	100	1,4	5,08	2,26	60,36	A09
augļu-ogu dzēriens dzēriens	200	0,2	0,0	10,9	49,2	200	0,2	0,0	10,9	49,2	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
piens	250	8	6,25	12	137,5	250	8	6,25	12	137,5	A07
Kopā:	29,97	29,95	104,4	775,25		Kopā	35,82	32,75	127,54	930,64	

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
kartupeļu biežputra, zivs kotlete	150/60	7,32	12,74	29,56	328,59	200/60	8,15	14,78	36,95	401,09	A04,07,09
kakao krems, ķīselis	70/50	3,07	9,41	15,65	128,4	70/50	3,07	9,41	15,65	128,4	A07
burkānu salāti ar eļļu	50	0,71	1,91	15,75	29,67	100	1,42	3,82	31,5	59,34	A09
augļu-ogu dzēriens dzēriens	200	0,2	0,0	10,9	49,2	200	0,2	0,0	10,9	49,2	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
piens	250	8	6,25	12	137,5	250	8	6,25	12	137,5	A07
Kopā:	21,15	30,61	97,57	738,36		Kopā	22,69	34,56	120,71	840,53	

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Borščs ar olu	200/5	3,91	4,52	9,13	173,58	250/5	2,39	6,35	11,66	208,56	A03,07,09
Makaroni "jūmieku"gaumē	200	12	13,84	40,36	336,24	250	15	16,8	56,7	420,3	A01,09
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,68	1,05	4,29	29,49	100	1,36	2,1	8,58	58,98	
augļu-ogu dzēriens dzēriens	200	0,2	0,0	10,9	49,2	200	0,2	0,0	10,9	49,2	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
piens	250	8	6,25	12	137,5	250	8	6,25	12	137,5	A07
Kopā:	26,64	25,96	90,39	791,01		Kopā	28,8	31,8	113,55	939,54	