

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
sakņu zupa ar gaļu	150	5,69	3,15	22,35	139,36	250	9,48	5,25	37,25	232,27	A01,07,09
c/g plovš	150	7,60	15,56	35,10	263,23	200	10,12	20,75	46,80	350,97	
dārzeņu salāti "Asorti"	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	129,20	A09
ābolu dzēriens	200	0,19	0,00	14,86	65,10	200	0,19	0,00	10,87	49,20	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:	16,14	21,51	91,39	592,66	Kopā	23,25	31,30	119,34	826,64		

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
vārīti kartupeļi	150	1,40	2,51	19,23	129,00	250	2,33	4,18	32,05	215,00	A07
maltās gaļas mērce	50/50	15,59	16,32	9,38	220,79	75/75	23,39	24,48	14,03	356,19	A01,07,09
Burkānu salāti	50	0,53	2,26	13,74	39,47	150	1,59	6,78	41,22	118,41	A09
ābolu-upeņu dzēriens	200	0,19	0,00	14,86	65,10	200	0,19	0,00	10,87	49,20	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:	19,57	21,39	70,95	519,36	Kopā	29,36	35,74	111,91	803,80		

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
vārīti makaroni	150	5,69	6,15	44,66	265,46	200	7,97	8,6	62,53	371,64	A01,09
c/g gulašs	50/50	14,59	15,32	11,85	192,36	75/75	21,89	22,98	17,77	288,54	A01,07,09
biešu salāti ar eļļu	50	0,53	2,26	13,74	35,47	100	1,06	4,58	27,47	70,93	A09
Augļu dzēriens	200	0,19	0,00	14,86	65,10	200	0,19	0,00	10,87	49,20	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:	22,86	24,03	98,85	623,39	Kopā	32,97	36,46	132,38	845,31		

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
kartupeļu biezputra	150	2,05	5,10	20,39	182,36	250	5,42	8,50	33,98	272,36	A01,03,07,09
c/g bumbiņas	70	11,98	19,59	13,25	289,36	70	11,98	19,59	13,25	289,36	A09
sv.kāpostu-burkānu salāti	50	0,53	2,26	13,74	35,47	150	1,59	6,78	41,22	118,41	A09
ābolu dzēriens	200	0,35	0,00	16,00	66,92	200	0,35	0,00	16,00	66,92	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:	16,77	27,25	77,12	639,11	Kopā	21,20	35,17	118,19	812,05		

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Vistas zupa ar rīsiem	200	6,47	4,53	15,81	109,26	250	8,12	6,88	19,76	141,50	A01,09
makaroni ar gaļu	200	10,24	11,85	44,12	307,71	300	16,09	17,16	69,23	494,70	A01,07,09
Vitamīnu salāti	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	129,20	A09
ābolu dzēriens	200	0,19	0,00	14,86	65,10	200	0,19	0,00	10,87	49,20	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:	19,56	19,18	93,87	607,04	Kopā	27,86	29,34	124,28	879,60		