

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Dārzenu zupa ar gaļu	150	5,69	7,15	18,36	139,36	250	9,48	9,52	30,6	232,27	A07,09
vārīti rīsi	150	3,43	0,51	28,63	188,57	200	4,8	0,72	38,17	264	
c/g strogonovs	50/50	11,11	9,19	12,08	162,36	75/75	16,67	13,23	18,12	243,54	A01,07,09
kāpostu-paprikas salāti	50	0,8	2,5	15,82	59,97	100	1,6	5	31,64	119,94	
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:	23,08	19,65	103,49	680,36	Kopā	34,60	28,77	143,14	973,95		

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
vārīti kartupeļi	150	2,4	4,51	19,23	129	250	4	7,52	30,05	215	
c/g krējuma mērcē	50/50	4,15	7,37	7,55	170,9	75/75	8,23	11,06	11,34	256,35	A01,07,09
mannā biezputra ar kanēli	100/5	5,4	4,36	25,39	149,57	100/5	5,4	4,36	25,39	149,57	A01,07
Burkānu salāti ar krējumu	50	0,8	2,5	15,82	59,97	100	1,6	5	31,64	119,94	A09
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	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	14,80	19,04	96,59	639,54	Kopā	21,90	28,34	127,61	876,73		

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
zirņu zupa ar c/g	150	5,07	5,91	13,40	94,02	250	8,45	9,85	22,33	156,70	A01,09
vārīti makaroni	150	4,69	5,15	44,66	225,46	200	6,97	6,87	61,53	298,36	A01,09
vista saldskābā mērcē	50/50	10,84	5,26	4,58	114,56	75/75	16,26	7,89	6,87	171,84	A09
kīnaskāpostu-gurķu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94	A07
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:	23,45	19,12	96,58	624,11	Kopā	35,33	29,91	126,02	861,04		

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
kartupeļu biezputra	150	2,05	5,1	17,88	151,23	250	5,96	8,5	29,8	252,05	A07
gaļas bumbiņas	70	8,80	11,36	12,12	236,00	70	8,80	11,36	12,12	236,00	A01,03,09
maizes zupa	70/50	1,23	9,76	12,60	147,54	70/50	1,23	9,76	12,60	147,54	A01,07
Kāpostu-ābolu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94	A07
ābolu dzēriens	200	0,35	0,00	16,00	66,92	200	0,35	0,00	16,00	66,92	
maize						40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	13,23	28,72	63,94	661,66	Kopā	20,42	35,02	99,52	909,12		

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Vistas gaļas zupa	200	5,8	5,4	25,4	171,5	250	7,2	6,4	31,7	214,4	A01,09
kartupeļu-gaļas sautējums ar krējumu	150	12,85	14,49	19,76	361,77	200	17,13	19,32	26,35	482,36	A01,07,09
dārzenu 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:	21,47	22,64	79,05	723,34	Kopā	28,00	31,04	93,32	940,14		

Sastādīja : Raimonds Bērznieks