

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
biešu zupa	150	5,07	5,91	13,40	94,02	250	8,45	9,85	22,33	156,70	A07,09
c/g plovš	150	7,20	11,67	26,32	282,87	250	12,00	19,45	43,88	471,45	
burkānu salāti ar eļļu	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,85	4,58	5,53	68,02	
ābolu dzēriens	200	0,19	0,00	16,11	67,52	200	0,19	0,00	16,11	67,52	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	15,05	20,17	83,74	592,42	Kopā	23,65	34,18	112,99	877,69		

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
vārīti kartupeļi	150	2,4	2,12	19,23	109	250	4	5,13	30,05	225	
boloņas mērce	50/50	9,59	11,96	10,67	189,63	75/75	12,15	14,32	10,67	168,63	A01,07,09
mannā biezputra AR KANĒ	100/5	5,4	4,36	25,39	149,57	150/5	8,1	6,54	36,08	224,35	A01,07
Kāpostu salāti	50	0,53	2,12	13,74	35,47	100	1,06	4,58	27,47	70,93	
Cidoniju-upeņu dzēriens	200	0,19	0,00	16,11	67,52	200	0,19	0,00	16,11	67,52	
ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	18,41	20,56	96,54	600,19	Kopā	25,80	30,57	131,78	805,43		

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	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	176,23	A01,09
makaroni ar malto c/g	150	8,04	5,11	23,23	243,23	200	12,24	7,11	34,12	307,71	A01,07,09
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,61	1,91	15,75	29,67	100	1,42	3,82	31,50	59,34	A09
Ābolu-cidoniju 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
piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	23,77	19,48	92,98	634,52	Kopā	32,78	27,43	129,14	816,65		

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	3,1	17,88	115,32	250	3,41	6,85	29,8	218,75	A07
c/g bumbiņas	60	7,54	7,04	12,10	165,32	60	7,54	8,21	12,10	165,32	A01,03,09
mannā krems ar ķīseli	50/70	5,4	6,05	16,04	128,96	50/70	5,4	6,05	16,04	128,96	A01,07
biešu salāti ar eļļu	50	0,50	2,29	3,04	36,13	100	1,00	4,58	6,08	72,25	A09
ābolu dzēriens	200	0,19	0,00	16,11	67,52	200	0,19	0,00	16,11	67,52	
piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	23,68	24,73	77,17	650,75	Kopā	25,54	31,94	92,13	790,30		

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
piena zupa ar makaroniem	150	5,18	4,02	19,00	132,22	200	6,90	5,36	25,33	176,29	A01,07
vārīti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	250	4,80	0,72	57,60	264,00	
c/g gulašs	50/50	11,59	11,16	6,35	139,32	50/50	11,59	11,16	6,35	139,32	A01,09
salātu mix	50	0,50	2,29	3,04	36,13	100	1,00	4,58	6,08	72,25	A09
ābolu dzēriens	200	0,19	0,00	16,11	67,52	200	0,19	0,00	16,11	67,52	
piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	28,89	24,23	97,64	701,26	Kopā	32,48	28,07	123,47	856,88		