

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	Alerģēni
zupa "Rasoļņiks"	150	5,76	6,32	17,21	141,06	250	9,60	10,53	28,68	235,10	A07,09
risotto ar c/g	150	7,86	9,25	29,26	202,87	250	13,1	15,42	48,77	338,12	A07
dārzeņu salāti"Svaigume"	50	0,52	2,29	10,18	34,69	100	1,03	4,64	20,36	69,38	
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	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	16,49	18,16	97,90	560,14	Kopā	26,70	30,99	143,64	845,79		
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti kartupeļi	150	1,4	4,51	19,23	129	200	1,96	6,32	26,92	180	A07
māltās gaļas mērce	50/50	11,8	10,6	7,4	217,5	75/75	17,7	15,9	11,1	326,3	A01,07
ogu ķīselis/putukrējums	30/100	0,7	9,8	15,6	154,0	30/100	0,7	9,8	15,6	154,0	A01
Kāpostu salāti	50	0,53	2,12	13,74	35,47	100	1,06	4,58	27,47	70,93	
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:	14,95	27,07	83,43	652,43	Kopā	21,91	36,64	108,57	847,68		
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
vistas zupa ar nūdelēm	150	4,35	3,45	7,35	128,32	250	7,25	5,75	12,25	213,86	A01
vārīti makaroni	150	5,69	6,15	44,66	202,32	200	7,97	8,60	62,53	269,76	A01,07
c/g sinepju mērcē	50/50	2,22	5,32	3,45	86,20	50/50	2,22	5,32	3,45	86,20	A01,07,10
burkānu salāti ar majonēzi.	50/100	0,49	4,47	2,77	53,84	100	0,97	8,93	5,53	107,67	A07,09
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:	22,80	25,94	98,83	738,28	Kopā	29,08	35,25	124,95	950,86		
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
kartupeļu biežputra	150	2,05	4,22	25,88	111,32	200	2,88	7,14	34,5	183,75	A07
c/g bumbiņas	70	9,23	7,42	0,96	179,62	70	9,23	7,42	0,96	179,62	A01,03,09
biezpiena maize	65	7,09	8,32	28,12	217,32	65	7,09	8,32	28,12	217,32	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:	27,06	28,50	86,11	749,41	Kopā	28,39	33,71	97,77	857,96		
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
zirņu zupa	150	2,3	2,9	18,4	76,6	250	3,9	3,6	22,9	95,8	A01,09
rīsi	150	5,69	6,15	22,32	129,36	200	7,97	8,60	39,23	219,32	A01
vista saldskābā mērcē	50/50	9,59	9,36	6,35	139,32	75/75	12,38	13,39	9,53	224,25	A01,09
dārzeņu salāti"Mix"	50	0,50	2,29	3,04	36,13	100	1,00	4,58	6,08	72,25	A09
piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
ābolu dzēriens	200	0,19	0,00	16,11	67,52	200	0,19	0,00	16,11	67,52	
Kopā:	26,29	26,90	78,18	586,42	Kopā	33,44	36,38	105,85	816,59		