

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
pupiņu zupa	150	7,9	7,9	22,3	182,0	200	10,6	11,9	29,8	242,7	A07,09
vārīti griķi	150	5,14	2,31	33,43	178,86	200	7,20	3,84	38,60	250,40	
Boloņas mērce	50/50	7,23	9,25	10,67	139,82	50/50	7,23	9,25	10,67	139,82	A01,07,09
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,61	1,91	15,75	29,67	100	1,42	3,82	30,50	59,34	A07,09
maīze	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	23,04	21,67	111,69	661,47	Kopā	29,18	29,21	143,66	845,02		

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Vārīti kartupeļi	150	1,4	4,51	19,23	129	250	2,33	7,52	32,05	215	A07
c/g strogonovs	50/50	11,11	5,49	12,08	219,10	50/50	11,11	5,49	12,08	219,10	A01,07,10
maīzes zupa ar p[utukrējumu	70/50	1,23	9,76	15,23	147,54	70/50	1,23	9,76	15,23	147,54	A01,07
Kāpostu salāti	50	0,53	2,29	13,74	35,47	100	1,06	4,58	27,47	70,93	
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	22,54	28,30	88,08	734,73	Kopā	24,00	33,60	114,63	856,19		

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
piena zupa ar nūdelēm	150	5,18	4,02	19,00	132,22	200	6,90	5,36	25,33	176,29	A01,07
risotto ar c/g	150	7,86	9,25	29,26	202,87	250	13,1	15,42	38,06	298,63	A07
Dārzeņu salāti	50	0,61	1,91	15,75	29,67	100	1,42	3,82	30,50	59,34	A07,09
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
maīze	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:	23,78	21,73	105,55	633,38	Kopā	32,17	31,25	140,01	824,55		

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
kartupeļu biežputra	150	2,88	7,14	25,03	183,75	250	4,8	11,9	41,72	306,25	A07
c/g kotlete	70	8,80	9,23	12,12	236,00	70	8,80	9,23	12,12	236,00	A01,03,09
uzpūtenis ar pienu	50/100	3,18	1,69	19,32	111,32	50/100	3,18	1,69	19,32	111,32	A01,07
biešu salāti	50	0,71	2,55	4,79	44,92	100	1,43	5,09	9,57	89,83	A09
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:	20,64	24,36	84,26	745,23	Kopā	23,28	31,66	105,73	912,64		

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
sakņu zupa	150	5,59	3,04	11,34	120,60	250	9,33	5,06	18,91	201,00	A01,07
vārīti makaroni	150	4,69	6,15	22,32	129,36	200	6,23	7,78	30,38	198,32	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	50	0,61	1,91	15,75	29,67	100	1,42	3,82	30,50	59,34	A07,09
maīze	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	22,61	20,76	85,30	550,07	Kopā	32,11	30,45	123,44	835,70		