

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
BRĪVS											
Kopā:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Kopā	0,00	0,00	0,00	0,00	

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Dārzeņu risotto ar cūkgaļu	150	11,6	11,96	35,1	229,63	250	16	15,6	48,5	436,09	A09
Mannā biezputra ar kanēli	70/5	3,4	3,2	19,26	109,32	70/5	3,4	3,2	19,26	109,32	A01,07
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,29	6,87	8,31	102,03	
Plūmjū dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	200	0,25	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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	23,92	23,70	91,82	603,68		Kopā	29,24	31,92	115,27	900,06	

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Sakņu zupa	150	5,59	3,05	11,34	120,6	250	9,33	5,06	18,91	201	A01,09
Makaroni ar malto gaļu	200	10,24	13,32	44,12	307,71	250	13,39	19,65	57,69	402,39	A01,09
Redīsu-burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,29	6,87	8,31	102,03	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Cidoniju-ābolu dzēriens	200	0,25	0,00	15,80	66,12	200	0,25	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:	26,37	25,21	99,77	730,94		Kopā	34,74	38,23	131,03	995,71	

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Kartupeļu biezputra	150	2,05	3,1	17,88	131,25	250	4,42	8,5	29,8	218,75	A07
Zivs kotlete	60	5,27	6,64	3,68	117,34	60	5,27	6,64	3,68	117,34	A01,03,07
Ogu ķīselis/putukrējums	100/30	1,3	9,8	15,6	154,0	100/30	1,3	9,8	15,6	154,0	A01
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,71	2,55	4,79	44,92	150	2,13	7,65	14,37	134,76	A09
Plūmjū dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	200	0,25	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:	17,52	28,38	65,21	629,21		Kopā	21,37	38,88	91,22	828,45	

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Frikadeļu zupa	150	8,74	6,46	8,28	116,18	200	10,92	9,19	10,35	145,22	A07,09
Vārīti griķi	150	5,14	2,31	33,43	178,86	200	7,20	3,84	38,60	230,40	
Kurzemes strogonovs	50/50	11,11	7,19	12,08	219,1	50/50	11,11	7,19	12,08	219,1	A01
Ķīnas kāpostu salāti	50	0,53	2,29	13,74	35,47	150	1,59	6,87	41,22	106,41	A09
Vīnogu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	27,87	18,55	103,96	707,83		Kopā	33,17	27,39	138,68	859,35	