

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Vārti griķi	150	5,14	2,31	33,43	178,86	200	7,20	3,84	38,60	230,40	
Cūkgaļas gulašs	50/50	7,59	7,01	6,35	159,63	50/50	7,59	7,01	6,35	159,63	A01,07,09
Ogu uzpūtenis/piens	50/100	3,18	1,69	19,32	111,03	50/100	3,18	1,69	19,32	111,03	A01,07
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,71	2,55	15,75	32,67	150	2,13	7,65	47,25	98,01	A09
Vīnogu dzēriens	150	0,3	0,0	12,0	50,2	200	0,35	0,0	16,0	69,9	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:	23,54	17,61	107,79	700,50	Kopā	27,73	24,34	153,04	858,79		

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Kartupeļu sautējums ar malto gaļu	150/50	13,13	9,32	28,35	282,32	150/50	13,13	9,32	28,35	282,32	A07
Ogu ķīselis/putukrējums	100/30	1,3	5,3	15,6	154,0	100/30	1,3	5,3	15,6	154,0	A01
Burkānu salāti	50	0,49	4,47	2,77	53,84	150	1,47	11,40	9,31	161,52	A07
Ābolu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	200	0,4	0,0	16,0	66,9	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	23,11	25,34	69,98	671,86	Kopā	24,25	32,27	81,23	802,24		

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Borščs	150	1,91	2,99	6,13	81,68	250	3,18	4,98	10,22	136,13	
Vārti makaroni	130	3,88	5,59	30,6	185,23	150	4,10	6,45	35,31	213,73	A01
Baltā mērce	50	4,76	4,94	2,96	77	50	4,76	4,94	2,96	77	A01,07
Cūkgaļas cīsiņi	70	8,4	9,6	1,5	159,65	70	8,4	9,6	1,5	159,95	A09
Marinēts gurķis	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	12,32	129,20	A09
Plūmju dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	200	0,4	0,0	15,0	66,9	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	21,80	25,92	71,56	672,75	Kopā	24,87	31,37	95,63	869,60		

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Piena-sakņu zupa	150	4,52	2,53	11,69	99,36	200	6,03	3,73	15,59	146,32	A07,09
Vārti kartupeļi	150	1,4	3,51	22,63	129	200	2,88	7,14	25,03	183,75	
Boloņas mērce	50/50	11,83	12,22	7,38	217,46	50/50	11,83	12,22	7,38	217,46	A01,07,09
Balto redīsu-burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,29	6,87	8,31	102,03	A07
Vīnogu dzēriens	150	0,3	0,0	12,0	50,2	200	0,35	0,0	16,0	69,9	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	20,30	20,55	70,21	595,02	Kopā	24,86	30,36	90,63	806,16		

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Skābeņu zupa	150	6,2	5,5	10,0	128,6	200	8,3	7,3	13,3	181,5	A03,07
Makaroni ar gaļu	150	10,24	11,32	34,12	307,71	200	15,39	15,09	48,53	405,32	A01,07,09
Svaigu gurķu-ķīnas kāpostu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94	A07
Ogu dzēriens	150	0,3	0,0	12,0	50,2	200	0,35	0,0	16,0	69,9	
Rudzu 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:	19,36	19,62	75,18	611,50	Kopā	28,08	27,82	106,86	863,36		