

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Sakņu zupa	150	3,3	2,5	11,34	95,79	200	5,3	5,05	18,62	145,32	
Vārīti makaroni	130	3,88	5,59	30,6	185,23	150	4,10	6,45	35,31	223,17	A01
Cūkgaļas gulašs	50/50	7,59	7,01	6,35	179,63	50/50	7,59	7,01	6,35	179,63	A01,07,09
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
Kopā:		17,60	17,95	89,78	608,51	Kopā	21,95	26,56	141,85	802,73	

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
Mannā krems ar ķīseli	30/70	1,2	8,1	13,0	198,0	30/70	1,2	8,1	13,0	198,0	A01,07
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:		23,03	28,15	67,36	715,87	Kopā	24,17	35,08	78,61	846,25	

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	
Vārīti griķi	150	5,14	2,31	33,43	178,86	200	7,20	2,82	42,32	250,40	
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
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:		21,36	20,11	74,74	621,23	Kopā	26,33	27,29	101,55	859,61	

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Kartupeļu biezputra	150	2,05	5,1	17,55	131,25	200	2,88	7,14	25,03	183,75	A07
Kotlete cūkgaļas	70	8,23	6,42	1,39	168,96	70	8,23	6,42	1,39	168,96	A01,03,07
Biezpiena krems ar ķīseli	30/70	3,72	8,45	25,48	158,32	30/70	3,72	8,45	25,48	158,32	A01,07
Kāpostu-biešu salāti	50	0,53	2,29	13,74	35,47	150	1,59	6,87	41,22	106,41	
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	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:		24,65	28,81	95,90	746,69	Kopā	27,25	35,53	139,44	911,54	

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Svētku pusdienas											
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	Kopā	0,00	0,00	0,00	0,00	

Sastādīja : Raimonds Bērznieks

Jautru un saulainu vasariņu !

