

Pirmdiena 25.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 / 5	2.95	9.21	15.49	156.65
Pupiņu plācenis	*A01, A03	60	7.63	6.23	19.70	165.39
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	30	0.58	2.45	2.65	34.96
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		250	0.49	0.26	10.21	45.13
	KOPĀ:	895	22.28	29.58	111.50	801.31
Otrdiena 26.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	300	8.45	6.65	25.73	196.53
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	2.41	5.73	11.96	109.00
Burkānu mērce	*A01, A07	50	1.20	1.55	3.59	33.13
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Svaigais gurķis ar dillēm		100	0.60	4.36	2.51	51.64
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		250	0.79	0.23	9.21	42.00
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	1200	22.03	28.37	117.46	813.30
Trešdiena 27.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	250 / 10	7.14	12.68	23.14	235.24
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 25	13.95	5.88	62.53	358.86
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1015	30.36	28.12	119.50	852.50
Ceturtdiena 28.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	250 / 5	6.86	11.07	24.98	226.95
Pildīta veģetārā paprika	*A07	100	2.21	6.12	6.94	91.74
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	70	1.35	5.71	6.19	81.58
Vārīts bulgurs	*A01	200	9.90	1.05	51.05	253.23
Jauktu dārzeņu salāti S		50	0.63	3.96	2.71	49.02
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.		250	0.33	0.06	5.76	24.85
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	1055	23.34	28.36	121.33	833.87
Piektdiena 29.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar olu un krējumu	*A03, A07	250 / 5 / 5	10.91	7.81	32.47	243.81
Kartupeļu-griķu kotletes	*A03, A07	150	5.73	18.81	24.92	291.93
Dārzeņu mērce	*A01, A07	60	1.03	2.16	5.14	44.09
Vitamīnu salāti ar eļļu		70	0.57	3.51	4.48	51.78
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	930	25.60	35.81	99.40	822.26