

Pirmdiena 25.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	6.75	9.76	16.78	181.95
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	9.77	14.68	8.21	204.03
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	845	27.46	35.09	95.79	808.81
Otrdiena 26.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	250	7.04	5.54	21.44	163.77
Cūkgaļas kotlete ar cukīni	*A01, A03	80	9.53	9.40	15.29	183.83
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:	1080	26.54	29.38	112.91	822.25
Trešdiena 27.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	230 / 5	6.59	7.85	17.80	168.23
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250	21.62	20.52	38.67	425.83
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens S		250	0.50	0.13	11.27	48.19
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	975	36.10	37.96	90.70	848.85
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
Vistas giross		60	16.81	14.19	0.16	195.62
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	50	0.96	4.08	4.42	58.27
Vārīts bulgurs	*A01	200	9.90	1.05	51.05	253.23
Jauktu dārzeņu salāti S		60	0.76	4.75	3.26	58.82
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	955	37.61	35.57	112.17	919.28
Piektdiena 29.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.21	11.35	15.18	191.68
Tefteli.	*A03	70	8.11	11.65	10.87	180.74
Dārzeņu mērce	*A01, A07	70	1.20	2.52	6.00	51.44
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ābolu dzēriens		250	0.10		8.89	35.96
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	1110	28.21	32.41	101.76	811.60