

Pirmdiena 25.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa PN		220	6.21	9.14	7.62	137.61
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	80	7.82	11.74	6.57	163.23
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
KOPĀ:		805	25.58	30.18	89.42	731.60
Otrdiena 26.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu piena zupa ar nūdelēm	*A01	250	4.20	2.75	28.75	156.53
Cūkgaļas kotlete ar cukīni	*A01, A03	80	9.53	9.40	15.29	183.83
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	80	1.20	5.35	7.47	82.87
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Svaigais gurķis ar dillēm		100	0.59	5.35	2.49	60.45
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		1000	22.49	23.94	115.72	768.34
Trešdiena 27.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN		200	8.76	12.76	11.69	196.61
Makaroni ar malto gaļu	*A01	220	19.02	18.06	34.03	374.73
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
KOPĀ:		720	31.89	36.63	79.82	776.48
Ceturtdiena 28.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa PN	*A01, A03	200	2.49	12.13	9.17	155.81
Vistas giross		60	16.81	14.19	0.16	195.62
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīts bulgurs	*A01	180	8.91	0.94	45.95	227.91
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.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		870	31.91	34.39	90.95	800.94
Piektdiena 29.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs PN		220	5.29	7.44	11.54	134.24
Tefteli.	*A03	70	8.11	11.65	10.87	180.74
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
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
KOPĀ:		890	21.71	27.37	93.09	705.48