

Pirmdiena 02.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	220 / 5	8.81	7.33	19.16	177.91
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01, A09	260	14.61	14.47	48.38	382.20
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		60	0.63	3.63	2.54	45.37
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:	775	26.31	26.03	92.14	708.09
Otrdiena 03.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	200	7.46	11.51	20.88	216.92
Viltotais zaķis S	*A01, A03, A07	60	8.98	9.26	6.70	146.06
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Tomāti		50	0.25		1.80	8.20
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	890	24.96	24.07	96.86	703.87
Trešdiena 04.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	*A09	220	6.52	7.84	15.06	156.85
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01, A09	70	8.14	6.13	2.93	99.48
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Svaigais gurķis ar dillēm		60	0.36	2.62	1.50	30.99
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	780	28.68	29.94	81.54	710.34
Ceturtdiena 05.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.80	9.28	12.17	155.34
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	70	12.77	10.24	11.57	189.55
Kartupeļu biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
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
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	865	25.67	33.35	82.08	731.18
Piektdiena 06.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	*A09	300	14.44	18.37	39.67	381.76
Svaigu gurķu salāti ar eļļu.		60	0.35	4.75	1.45	49.96
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Saldā biezpiena masa	*A07	60	8.05	2.40	2.55	63.98
Blenderētas zemenes		25	0.03	0.10	3.37	14.48
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	795	32.55	30.28	88.99	758.63