

Pirmdiena 14.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar gaļu S		150	5.09	6.68	8.33	113.77
Boloņas mērce		70	8.84	10.33	0.97	132.21
Vārīti makaroni	*A01	100	3.66	0.30	24.71	116.19
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0.53	3.03	2.12	37.82
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	555	20.52	20.92	64.02	526.44
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	*A07	150	10.75	8.98	14.62	182.31
Gaļas veltnītis ar sieru	*A01, A03, A07	70	10.85	14.96	13.02	230.14
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti kartupeļi		100	1.88	0.20	15.47	71.18
Redīsu-burkānu salāti.	*A07	50	0.63	1.23	1.61	20.03
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	685	27.81	27.29	86.49	702.77
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sautēti dārzeni ar gaļu	*A07	200	9.49	10.47	12.72	183.10
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.75	3.57	1.72	42.08
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Pūtukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		80	0.02		9.73	39.00
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	760	19.88	28.03	55.25	552.78
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu	*A07	150	6.96	9.18	9.51	148.53
Vistas gaļa dārzeņu mērcē	*A01, A07	70	6.17	8.70	2.41	112.64
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Sarkano kāpostu salāti.		50	0.59	3.53	2.30	43.33
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	775	27.44	28.47	77.46	675.87