

Pirmdiena 14.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar gaļu S		200	6.78	8.90	11.10	151.69
Boloņas mērce		70	8.84	10.33	0.97	132.21
Vārīti makaroni BG		150	4.44	4.63	53.66	274.11
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0.53	3.03	2.12	37.82
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
KOPĀ:		655	21.59	27.90	93.54	711.64
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gaļas veltnītis ar sieru	*A01, A03, A07	70	11.16	10.01	13.26	187.77
Kartupeļu biežputra	*A07	150	3.27	2.33	19.05	110.23
Redīsu-burkānu salāti.	*A07	50	0.63	1.23	1.61	20.03
Maize bezglutēna		15	0.33	0.38	6.00	28.70
Pūtukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		80	0.02		5.74	23.04
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		595	22.44	27.40	57.91	568.05
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	*A07	150	10.77	13.93	14.65	227.04
Sautēti dārzeni ar gaļu	*A07	150	7.12	7.85	9.54	137.32
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	0.63	2.98	1.44	35.06
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Jāņogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
Skolas auglis		200	0.40		19.60	80.00
KOPĀ:		735	20.15	25.77	65.29	573.68
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 BG	*A07	70	5.05	8.63	1.91	105.51
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Sarkano kāpostu salāti.		50	0.59	3.53	2.30	43.33
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
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	24.92	28.82	74.76	658.10