

Pirmdiena 21.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa veģet.	*A01, A07	250	2.86	7.81	20.26	162.76
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	200 / 30	13.03	6.76	50.02	313.01
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		100	0.96	15.93	3.86	162.70
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	830	20.25	31.32	112.89	814.47
Otrdiena 22.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsi ar dārzeņiem un sieru	*A07	280	11.57	17.82	55.38	428.15
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		100	0.99	6.95	7.41	96.12
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu krēms S	*A07	50	1.00	4.78	6.93	74.71
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	770	22.64	34.06	107.04	825.25
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdīņiem	*A01, A07	250	11.18	10.88	22.42	232.27
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.73	8.54	8.58	118.11
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		100	1.15	6.13	5.23	80.70
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	900	25.45	30.31	110.41	816.21
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	250	12.67	11.97	37.26	307.43
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	70	2.83	8.10	12.62	134.67
Krējuma mērce	*A01, A07	70	1.17	3.91	6.87	67.30
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	910	24.88	36.93	134.59	970.23
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	300	8.31	6.56	29.12	208.70
Dārzeņu sautējums.	*A07	300	7.07	7.77	26.06	202.48
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		100	0.92	16.40	3.43	164.99
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Jāņogu-ābolu dzēriens		200	0.33	0.08	22.21	90.86
	KOPĀ:	960	20.34	31.59	108.59	800.04