

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		80	10.08	13.79	0.99	168.36
Vārīti makaroni	*A01	150	5.50	0.45	37.06	174.28
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		60	0.61	6.59	2.43	71.50
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	725	25.45	30.37	83.38	708.59
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	*A07	200	14.36	18.57	19.53	302.72
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		150	2.82	0.30	23.20	106.77
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		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	835	32.44	37.00	103.28	875.90
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sautēti dārzeni ar gaļu S	*A01, A07	250	14.62	18.41	29.74	343.10
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.76	0.60	1.82	15.75
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Pūtukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		100	0.02		17.55	70.30
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	835	25.33	33.06	82.50	728.84
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu	*A07	200	9.28	12.24	12.68	198.04
Vistas gaļa dārzeņu mērcē	*A01, A07	70	6.17	8.70	2.41	112.64
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
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:	855	31.00	32.15	87.22	762.21