

Pirmdiena 30.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	150	4.02	7.96	14.00	143.68
Makaroni ar sieru	*A01, A07	150	9.99	6.51	29.49	216.49
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		90	2.36	7.76	10.31	120.49
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Citronu dzēriens		150	0.10	0.02	10.81	43.82
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	760	24.10	26.50	82.87	666.43
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150	3.76	8.24	13.97	145.13
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	80	1.92	2.20	9.56	65.75
Dārzeņu mērce	*A01, A07	40	0.69	1.44	3.43	29.39
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Redīsu-burkānu salāti.		70	0.62	8.73	1.98	88.96
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	675	12.22	21.43	80.81	564.99
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa veģet.		150	8.31	5.40	23.06	174.10
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		70	0.78	4.29	3.65	56.29
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Tējas dzēriens S		150	0.14	0.03	5.99	24.74
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	745	20.80	17.74	101.66	649.55
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		150	3.83	13.92	12.38	190.09
Dārzeņu plācenītis	*A01, A03	60	1.81	4.82	9.33	87.96
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	645	12.78	27.76	72.87	592.46
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	150	3.43	2.78	11.95	86.53
Rīsi ar dārzeņiem un sieru	*A07	170	7.03	10.82	33.62	259.95
Skābētu kāpostu salāti		50	0.69	3.54	1.08	38.90
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas piens	*A07	100	3.20	2.00	4.50	48.80
	KOPĀ:	645	16.15	19.52	75.19	540.98