

Pirmdiena 30.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	250	6.70	13.26	23.34	239.47
Makaroni ar sieru	*A01, A07	200	13.31	8.68	39.33	288.65
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		80	2.10	6.90	9.16	107.10
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Citronu dzēriens		200	0.13	0.03	14.41	58.43
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	965	30.81	33.32	111.44	868.85
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250	7.30	8.88	25.57	211.45
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	2.40	2.76	11.95	82.19
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Redīsu-burkānu salāti.		90	0.80	11.22	2.55	114.38
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	1040	20.34	27.68	127.07	838.81
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa veģet.		250	13.85	9.00	38.43	290.17
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.73	8.54	8.58	118.11
Griķi vārīti.	*A07	220	9.03	4.52	48.31	270.06
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		100	1.12	6.12	5.21	80.41
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Tējas dzēriens S		200	0.18	0.04	7.99	32.99
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	950	27.87	28.61	127.31	878.26
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		250	9.01	9.58	26.56	228.54
Dārzeņu plācenītis	*A01, A03	100	3.02	8.04	15.55	146.59
Piena mērce	*A01, A07	60	2.19	2.80	6.58	60.26
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Biešu salāti ar āboliem		80	0.64	7.92	6.44	99.60
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ogu dzēriens.		250	0.77	0.22	10.11	45.50
	KOPĀ:	975	21.56	29.41	112.38	800.44
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	250	5.71	4.63	19.91	144.21
Rīsi ar dārzeņiem un sieru	*A07	250	10.33	15.91	49.44	382.28
Skābētu kāpostu salāti		70	0.97	4.95	1.51	54.46
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1020	26.60	30.14	110.13	818.16