

Pirmdiena 30.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa G	*A03, A07	220	5.36	6.59	9.88	120.22
Makaroni ar malto gaļu BG		220	9.45	8.21	40.95	275.54
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Citronu dzēriens		200	0.13	0.03	14.41	58.43
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	950	24.06	25.86	98.26	722.03
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	180	5.28	6.98	13.42	137.62
Cūkgaļas šnicele BG	*A03	60	8.32	8.67	5.70	134.16
Kartupeļu biezputra S	*A07	180	3.91	9.71	22.41	192.68
Dārzeņu mērce BG	*A07	60	0.54	1.22	5.56	35.40
Redīsu-burkānu salāti.		60	0.53	7.48	1.70	76.25
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	775	19.68	35.03	79.41	711.59
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	8.42	10.48	12.07	176.28
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem BG	*A07	80	7.10	13.91	1.97	161.46
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		70	0.78	4.29	3.65	56.29
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Tējas dzēriens S		200	0.18	0.04	7.99	32.99
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	830	25.07	33.66	90.09	763.63
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa ar krējumu	*A07	220	9.14	8.45	8.35	146.00
Cepta vistas fileja BG	*A03	60	9.21	5.64	5.33	108.90
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Dārzeņu mērce BG	*A07	100	0.90	2.04	9.27	59.00
Biešu salāti ar āboliem		80	0.64	7.92	6.44	99.60
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	930	25.74	25.91	91.51	702.15
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa		180	11.60	10.82	19.23	220.69
Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē BG	*A07	100	11.56	12.83	3.30	174.94
Vārīti rīsi		180	4.79	0.68	35.16	165.95
Skābētu kāpostu salāti		60	0.83	4.24	1.29	46.68
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	900	35.90	33.33	85.31	784.83