

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ciņi	*A07	25	2.83	4.20	1.30	54.30
Kartupeļu biežputra	*A07	100	2.11	3.69	12.61	92.06
Gurķis svaigs.		15	0.09		0.39	1.92
Tēja		150	0.20	0.04	3.00	13.12
	KOPĀ:	290	5.22	7.92	17.30	161.40
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	150	4.15	3.28	14.56	104.35
Maize ar siera-dārzeni masu	*A01, A07	30	2.65	2.73	7.28	64.32
Cepumi		20	1.40	3.30	8.28	68.42
Sezonas dārzeni		50	0.60		3.20	15.20
	KOPĀ:	250	8.81	9.31	33.32	252.29
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plācenīši	*A01, A03, A07	60	8.18	3.85	10.05	107.59
Krējums ar cukuru	*A07	7	0.13	1.00	1.71	16.34
Karkadē tējas dzēriens		150			3.64	14.63
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	267	8.41	4.86	20.31	158.57
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola.	*A03	50	4.35	4.75	0.20	60.95
Krējums ar zaļumiem	*A07	20	0.50	3.80	0.48	38.08
Sviestmaize ar tomātu.	*A01, A07	15 / 3 / 15	1.04	2.58	8.40	61.00
Tēja ar citronu.		150	0.22	0.04	3.69	16.01
	KOPĀ:	253	6.12	11.17	12.76	176.03
Piektdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīvētu kartupeļu pankūkas.	*A01, A03	100	2.54	3.84	18.78	119.81
Krējums	*A07	15	0.38	3.00	0.35	29.88
Gurķis svaigs.		10	0.06		0.26	1.28
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	10.19	72.57
	KOPĀ:	275	6.01	9.03	29.57	223.54