

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	4.32	3.29	19.39	124.43
Boloņas mērce		70	8.84	10.33	0.97	132.21
Vārīti makaroni BG		150	4.44	4.63	53.66	274.11
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		50	0.58	3.07	2.65	40.56
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	605	19.18	22.33	102.35	687.12
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	150	7.01	9.11	19.77	189.08
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm BG	*A03	70	7.94	13.27	14.09	207.55
Dārzeņu mērce BG	*A07	30	0.27	0.61	2.78	17.70
Vārīti kartupeļi		130	2.44	0.26	20.11	92.54
Kāju salāti ar rutkiem		50	0.48	1.02	3.66	25.67
Maize bezglutēna		15	0.33	0.38	6.00	28.70
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	595	18.71	24.70	78.87	612.61
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG		150	3.51	3.11	8.09	74.40
Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem BG		70	7.93	6.13	3.12	99.34
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Biešu-ābolu salāti		60	0.39	4.11	5.76	61.58
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ūdens ar apelsīnu.		150	0.08		3.36	13.78
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	790	24.13	20.81	71.68	570.53
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.38	7.21	9.15	118.99
Zivju kotlete BG	*A03, A04	60	7.28	12.56	5.58	164.51
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		50	0.67	2.48	1.85	32.35
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ābolu un plūmju dzēriens		150	0.13	0.03	6.89	28.31
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	785	22.11	27.08	63.67	586.81
Piekdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē		150	6.67	7.83	12.35	146.50
Plovs S		150	7.22	9.19	19.83	190.88
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	605	15.71	20.72	66.39	514.85