

| Pirmdiena 06.03.2023.                                    |  | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|--|--|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Auzu piena zupa ar rīsiem.                               |  | 150             | 1.90  | 1.63  | 17.52 | 92.37  |
| Boloņas mērce PN   |  | 70              | 10.01 | 11.77 | 1.55  | 152.18 |
| Vārīti makaroni *A01                                     |  | 100             | 3.66  | 0.30  | 24.71 | 116.19 |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļu                            |  | 50              | 0.58  | 3.07  | 2.65  | 40.56  |
| Rupjmaize. *A01  |  | 35              | 2.17  | 0.46  | 16.21 | 77.60  |
| Dažādu ogu dzēriens                                      |  | 150             | 0.23  | 0.13  | 11.69 | 48.86  |
| KOPĀ:  |  | 555             | 18.57 | 17.36 | 74.32 | 527.75 |
| Otrdiena 07.03.2023.                                     |  | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
| Zirņu zupa PN  |  | 150             | 5.52  | 4.47  | 9.83  | 101.69 |
| Gaļas veltnītis ar ķīmenēm *A01, A03                     |  | 70              | 9.37  | 13.04 | 15.27 | 215.88 |
| Dārzeņu mērce bez piena *A01                             |  | 30              | 0.37  | 2.72  | 2.30  | 35.16  |
| Vārīti kartupeļi   |  | 150             | 2.82  | 0.30  | 23.20 | 106.77 |
| Kāju salāti ar rutkiem                                   |  | 50              | 0.48  | 1.02  | 3.66  | 25.67  |
| Rupjmaize. *A01  |  | 40              | 2.48  | 0.52  | 18.52 | 88.68  |
| Augļu-ogu dzēriens                                       |  | 100             | 0.16  | 0.04  | 8.31  | 34.26  |
| KOPĀ:  |  | 590             | 21.20 | 22.11 | 81.09 | 608.11 |
| Trešdiena 08.03.2023.                                    |  | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
| Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem *A01              |  | 150             | 5.59  | 8.63  | 15.66 | 162.69 |
| Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem *A01 |  | 70              | 8.14  | 6.13  | 2.93  | 99.48  |
| Vārīti griķi   |  | 120             | 5.06  | 1.02  | 27.13 | 137.95 |
| Biešu-ābolu salāti                                       |  | 60              | 0.39  | 4.11  | 5.76  | 61.58  |
| Rupjmaize. *A01  |  | 40              | 2.48  | 0.52  | 18.52 | 88.68  |
| Ūdens ar apelsīnu.                                       |  | 150             | 0.08  |       | 3.36  | 13.78  |
| KOPĀ:  |  | 590             | 21.75 | 20.41 | 73.36 | 564.17 |
| Ceturtdiena 09.03.2023.                                  |  | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
| Borščs   |  | 150             | 6.38  | 8.11  | 7.69  | 129.26 |
| Zivju kotlete *A01, A03, A04                             |  | 60              | 8.89  | 7.93  | 1.82  | 114.16 |
| Vārīti kartupeļi   |  | 150             | 2.82  | 0.30  | 23.20 | 106.77 |
| Skābētu kāpostu-burkānu salāti                           |  | 60              | 0.80  | 2.97  | 2.22  | 38.82  |
| Rupjmaize. *A01  |  | 35              | 2.17  | 0.46  | 16.21 | 77.60  |
| Ābolu un plūmju dzēriens                                 |  | 150             | 0.13  | 0.03  | 6.89  | 28.31  |
| KOPĀ:  |  | 605             | 21.18 | 19.79 | 58.02 | 494.93 |
| Piektdiena 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  |
| Rupjmaize. *A01  |  | 35              | 2.17  | 0.46  | 16.21 | 77.60  |
| Augļu-ogu dzēriens                                       |  | 150             | 0.25  | 0.06  | 12.47 | 51.38  |
| Sezonas augļi  |  | 50              | 0.10  |       | 4.90  | 20.00  |
| KOPĀ:  |  | 605             | 17.11 | 20.30 | 68.59 | 525.49 |