

Pirmdiena 20.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		150	6.34	7.86	9.24	133.02
Makaroni ar malto gaļu	*A01	150	12.97	12.31	23.20	255.50
Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0.41	2.51	3.20	36.99
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.16	0.04	8.31	34.26
	KOPĀ:	485	22.05	23.17	60.16	537.36
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs		150	6.38	8.11	7.69	129.26
Cūkgaļas stroganovs PN S	*A01	80	8.78	15.40	3.68	188.46
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	610	20.87	28.31	57.66	568.89
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa PN		150	11.13	10.13	14.52	193.78
Maltās gaļas lodītes tomātu-krējuma mērcē PN	*A01	80	7.02	8.07	3.38	114.22
Vārīti rīsi		120	3.19	0.46	23.44	110.63
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	640	24.66	24.11	80.41	637.29
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena	*A01	70	6.22	10.58	3.84	135.43
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Mannas biezputra PN	*A01	50	1.60	0.64	11.71	59.05
Ķīselis		80	0.02		5.74	23.04
Citronūdens.		100	0.06		0.20	1.10
	KOPĀ:	545	17.10	16.65	74.78	517.33
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa PN		150	7.82	8.84	5.68	133.55
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	50	9.12	7.32	8.27	135.41
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.		50	0.60	3.13	1.33	35.86
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	575	22.16	19.96	62.52	518.40