

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	180	5.18	3.95	23.26	149.31
Makaroni ar sieru	*A01, A07	150	9.99	6.51	29.49	216.49
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		90	1.05	5.53	4.76	73.00
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	605	18.61	16.57	85.42	565.27
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	150	7.01	9.11	19.77	189.08
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	70	2.83	8.10	12.62	134.67
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Kāļu salāti ar rutkiem		50	0.48	1.02	3.66	25.67
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	655	17.37	21.36	93.41	635.39
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa veģet.		150	8.31	5.40	23.06	174.10
Dārzeņu sautējums.	*A07	150	2.33	3.84	10.78	86.99
Biešu-ābolu salāti		70	0.46	4.79	6.72	71.85
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ūdens ar apelsīnu.		150	0.08		3.36	13.78
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	760	20.07	18.55	71.44	533.00
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	150	7.60	7.18	22.35	184.46
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	8.89	7.93	1.82	114.16
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		50	0.67	2.48	1.85	32.35
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
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:	780	28.10	27.40	70.08	639.31
Piektdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	200	4.57	3.71	15.93	115.37
Siera mērce	*A01, A07	80	3.00	7.44	6.71	105.77
Vārīti rīsi	*A07	120	3.24	5.38	23.50	155.35
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:	705	14.03	19.81	82.56	564.59