

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	250	7.19	5.49	32.31	207.38
Makaroni ar sieru	*A01, A07	250	16.64	10.85	49.16	360.81
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.13	10.09	5.14	115.95
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	850	28.37	27.25	125.35	860.15
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200	9.34	12.14	26.36	252.10
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	4.04	11.57	18.03	192.39
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		180	3.38	0.36	27.84	128.13
Kāļu salāti ar rutkiem		70	0.67	1.42	5.12	35.94
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	835	21.76	28.35	115.66	804.88
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa veģet.		220	12.19	7.92	33.82	255.35
Dārzeņu sautējums.	*A07	300	4.67	7.67	21.56	173.98
Biešu-ābolu salāti		100	0.65	6.85	9.60	102.64
Rupjmaize.	*A01	80	4.96	1.04	37.04	177.36
Ūdens ar apelsīnu.		200	0.11		4.48	18.37
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1100	28.98	27.48	115.51	825.31
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	250	12.67	11.97	37.26	307.43
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	8.89	7.93	1.82	114.16
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
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		200	0.17	0.04	9.18	37.75
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1055	36.39	36.57	107.20	903.51
Piektdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	250	5.71	4.63	19.91	144.21
Siera mērce	*A01, A07	150	5.62	13.94	12.59	198.31
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
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		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	955	20.04	30.84	112.23	806.67