

Pirmdiena 20.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem	*A01, A07	250	9.31	8.82	22.42	206.32
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	230 / 30	14.14	6.85	57.53	348.30
Vitamīnu salāti ar eļļu		100	0.80	6.99	6.33	91.39
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1055	33.76	27.32	132.73	911.88
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	250	12.67	11.97	37.26	307.43
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	2.40	2.76	11.95	82.19
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		80	0.92	6.35	5.02	80.92
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1180	31.58	29.90	133.96	931.23
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	250	11.68	15.18	32.95	315.13
Veģetārais plov	*A07	220	10.63	12.13	46.37	337.18
Biešu salāti		70	0.71	6.72	5.56	85.55
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	840	26.53	34.86	128.51	933.87
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera mērce	*A01, A07	120	4.50	11.15	10.07	158.65
Griķi vārīti.	*A07	250	10.26	5.14	54.90	306.89
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.17	6.14	5.29	81.12
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Putukrējums	*A07	35	0.76	11.03	3.80	117.45
Ķīselis		150	0.03		10.76	43.20
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	915	20.63	34.25	117.80	861.98
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa veģet.	*A07	250	2.63	6.39	12.81	119.24
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis	*A01, A03	100	3.90	15.62	17.18	224.86
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	250	11.33	3.66	37.04	226.39
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.		70	0.85	4.38	1.86	50.21
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	920	22.13	30.77	108.65	800.07