

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	5.75	4.39	25.85	165.90
Boloņas mērce		90	11.37	13.28	1.25	169.98
Vārīti makaroni	*A01	170	6.23	0.51	42.00	197.52
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	765	26.64	23.11	104.60	732.93
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200	9.34	12.14	26.36	252.10
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03	70	9.37	13.04	15.27	215.88
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
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		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	735	25.60	28.43	104.60	776.66
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	200	7.46	11.51	20.88	216.92
Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem	*A01	70	8.14	6.13	2.93	99.48
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Biešu-ābolu salāti		70	0.46	4.79	6.72	71.85
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ūdens ar apelsīnu.		200	0.11		4.48	18.37
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	920	30.75	28.10	91.81	743.17
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	180 / 5	5.23	8.45	10.96	140.80
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	9.01	4.17	6.00	97.61
Kartupeļu biezputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		70	0.94	3.47	2.59	45.29
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu un plūmju dzēriens		200	0.17	0.04	9.18	37.75
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	965	29.08	28.15	86.10	714.02
Piektdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē		220	9.79	11.48	18.11	214.87
Plovs S		220	10.59	13.47	29.09	279.96
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:	795	23.67	28.26	87.76	700.07