

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		80	10.10	11.81	1.11	151.09
Vārīti makaroni BG		170	5.03	5.25	60.82	310.65
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	745	22.66	26.18	120.53	808.43
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 BG	*A03	70	7.94	13.27	14.09	207.55
Dārzeņu mērce BG	*A07	30	0.27	0.61	2.78	17.70
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Kāju salāti ar rutkiem		50	0.48	1.02	3.66	25.67
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	720	21.62	27.92	94.71	716.57
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG		200	4.68	4.15	10.79	99.20
Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem BG		70	7.93	6.13	3.12	99.34
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Biešu-ābolu salāti		70	0.46	4.79	6.72	71.85
Maize bezglutēna		70	1.54	1.75	28.00	133.91
Ūdens ar apelsīnu.		200	0.11		4.48	18.37
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	960	27.28	23.90	95.05	704.40
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.80	9.28	12.17	155.34
Zivju kotlete BG	*A03, A04	60	7.28	12.56	5.58	164.51
Kartupeļu biezputra	*A07	180	3.80	6.63	22.69	165.71
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		70	0.94	3.47	2.59	45.29
Maize bezglutēna		45	0.99	1.13	18.00	86.09
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:	960	25.38	37.10	79.21	752.29
Piekdiena 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
Maize bezglutēna		45	0.99	1.13	18.00	86.09
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	805	22.49	28.93	89.56	708.56