

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu piena zupa ar rīsiem.		220	2.79	2.39	25.69	135.47
Boloņas mērce PN		100	14.31	16.81	2.22	217.39
Vārīti makaroni	*A01	170	6.23	0.51	42.00	197.52
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	785	26.50	24.03	104.88	741.81
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa PN		200	7.36	5.97	13.11	135.59
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03	70	9.37	13.04	15.27	215.88
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.62	4.53	3.83	58.60
Vārīti kartupeļi		170	3.19	0.34	26.30	121.01
Kāju 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:	775	23.52	25.42	94.99	702.86
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	70	4.34	0.91	32.41	155.19
Ūdens ar apelsīnu.		150	0.08		3.36	13.78
	KOPĀ:	710	26.81	24.62	100.21	729.66
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs		220	9.35	11.90	11.27	189.59
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	80	11.85	10.57	2.42	152.22
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		100	1.34	4.95	3.70	64.70
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu un plūmju dzēriens		250	0.21	0.05	11.48	47.19
	KOPĀ:	900	29.61	28.52	82.96	706.91
Piektdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē		220	9.79	11.48	18.11	214.87
Plovs.		200	13.05	16.77	37.85	354.58
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:	775	26.14	31.56	96.53	774.69