

Pirmdiena 20.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		220	9.30	11.52	13.55	195.09
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200	17.29	16.42	30.94	340.67
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	730	30.51	31.67	88.10	759.51
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs		220	9.35	11.90	11.27	189.59
Cūkgaļas stroganovs PN S	*A01	80	8.78	17.38	3.69	206.32
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	835	26.48	36.04	82.31	759.48
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa PN		200	14.84	13.51	19.36	258.37
Maltās gaļas lodītes tomātu-krējuma mērcē PN	*A01	100	8.78	10.09	4.22	142.78
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
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:	800	31.62	29.79	100.48	796.55
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena	*A01	100	8.88	15.11	5.48	193.48
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Mannas biezputra PN	*A01	100	3.21	1.29	23.42	118.11
Ķīselis		100	0.02		7.17	28.80
Citronūdens.		100	0.06		0.20	1.10
	KOPĀ:	720	24.53	23.06	108.34	739.03
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa PN		220	11.47	12.96	8.34	195.87
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.49
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.		60	0.73	3.75	1.59	43.04
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	790	30.33	26.62	90.56	723.12