

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	250	7.19	5.49	32.31	207.38
Makaroni ar sieru	*A01, A07	250	16.64	10.85	49.16	360.81
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		90	1.03	7.50	4.69	90.42
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	825	27.34	24.47	117.95	801.36
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200	9.34	12.14	26.36	252.10
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	4.04	11.57	18.03	192.39
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
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:	785	21.00	27.89	109.56	773.26
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa veģet.		200	11.08	7.20	30.75	232.14
Dārzeņu sautējums.	*A07	250	3.89	6.39	17.97	144.99
Biešu-ābolu salāti		80	0.52	5.48	7.68	82.11
Rupjmaize.	*A01	70	4.34	0.91	32.41	155.19
Ūdens ar apelsīnu.		200	0.11		4.48	18.37
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1000	26.35	23.98	102.29	730.40
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	220 / 5	6.36	10.10	13.37	169.88
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	8.89	7.93	1.82	114.16
Kartupeļu biezputra	*A07	180	3.80	6.63	22.69	165.71
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		60	0.80	2.97	2.22	38.82
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu un plūmju dzēriens		150	0.13	0.03	6.89	28.31
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	925	29.49	32.32	79.14	725.33
Piektdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	220	5.03	4.08	17.52	126.90
Siera mērce	*A01, A07	120	4.50	11.15	10.07	158.65
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
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		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	845	18.15	27.48	103.17	732.57