

Pirmdiena 27.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	6.75	9.76	16.78	181.95
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.44	7.84	151.62
Griķi vārīti.	*A07	220	9.03	4.52	48.31	270.06
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	855	25.71	31.39	104.44	803.12
Otrdiena 28.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē S	*A09	220	8.20	8.37	21.35	193.58
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biežputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	945	27.92	32.09	100.12	800.95
Trešdiena 29.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	230 / 10	6.71	8.85	17.91	178.19
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	220	11.48	15.25	38.08	335.52
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	860	28.01	34.70	95.64	806.88
Ceturtdiena 30.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	250 / 10	5.02	10.92	16.63	184.90
Cepta vistas fileja	*A01, A03	50	10.09	6.49	3.51	112.85
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	80	1.80	3.47	9.72	77.37
Vārīti rīsi		230	6.12	0.87	44.92	212.05
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	1030	26.79	27.89	112.10	806.53
Piektdiena 01.12.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar pupiņām un krējumu	*A07	200 / 5	8.10	5.80	23.34	177.91
Teftelji.	*A03	60	6.95	9.98	9.32	154.92
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	880	31.36	27.00	108.05	800.66