

Pirmdiena 18.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar nūdelem	*A01	250	7.55	9.36	21.10	198.86
Boloņas mērce S		100	11.27	17.00	2.83	209.37
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Svaigu kāpostu salāti ar dillu-eļļas mērci		50	0.57	3.07	2.62	40.35
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1010	35.67	37.70	96.32	867.25
Otrdiena 19.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.07	16.23	17.38	243.91
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 30	14.88	6.91	62.53	371.82
Tomāti		50	0.25		1.80	8.20
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1015	30.86	27.63	113.61	826.59
Trešdiena 20.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	270	7.79	8.14	32.77	235.47
Sautēta gaļas kotlete S	*A01, A03	70	10.35	13.59	6.03	187.78
Kartupeļu biežputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Tomātu-gurķu salāti ar citronu mērci		50	0.36	2.89	1.91	35.08
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S		250	0.49	0.26	10.21	45.13
	KOPĀ:	930	26.74	34.61	100.96	822.29
Ceturtdiena 21.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa S	*A07	250	11.22	16.10	23.44	283.53
Mājas sautējums ar gaļu S		280	13.39	20.10	25.22	335.38
Mazsālīts gurķis		70	0.46	0.02	1.88	9.50
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens S		250	0.49	0.26	10.21	45.13
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	1000	28.85	37.13	93.71	824.39
Piektdiena 22.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250 / 5	7.15	8.45	19.34	181.99
Sautēta vistas fileja karija mērcē S	*A07	120	18.37	11.73	3.13	191.62
Vārīti rīsi	*A07	220	5.94	9.86	43.08	284.80
Svaigais gurķis ar dillēm		50	0.30	2.18	1.25	25.82
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.		250	0.33	0.06	5.76	24.85
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	1025	34.15	32.67	96.25	815.59