

Pirmdiena 27.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.44	7.84	151.62
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
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:	755	22.67	27.82	91.52	707.17
Otrdiena 28.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē S	*A09	200	7.46	7.61	19.41	175.98
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Skolas auglis		100			12.00	48.00
	KOPĀ:	860	24.99	29.29	87.13	712.07
Trešdiena 29.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 10	5.87	7.96	15.61	157.55
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	200	10.44	13.86	34.62	305.02
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100			12.00	48.00
	KOPĀ:	790	25.18	31.28	87.05	730.42
Ceturtdiena 30.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	220 / 10	4.44	9.85	14.66	165.10
Cepta vistas fileja	*A01, A03	50	10.09	6.49	3.51	112.85
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	70	1.58	3.04	8.51	67.70
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Skolas auglis		100			12.00	48.00
	KOPĀ:	930	24.14	24.55	99.37	715.00
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	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0.41	2.51	3.20	36.99
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	795	29.30	25.40	95.17	726.50