

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	100	4.11	2.06	21.96	122.76
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
KOPĀ:		605	18.05	25.87	62.65	555.60
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	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Skolas auglis		100			12.00	48.00
KOPĀ:		740	23.05	26.66	73.93	627.91
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	150	7.83	10.40	25.97	228.76
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100			12.00	48.00
KOPĀ:		730	21.95	27.68	73.77	631.99
Ceturtdiena 30.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	200 / 10	4.06	9.14	13.35	151.90
Cepta vistas fileja	*A01, A03	50	10.09	6.49	3.51	112.85
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	50	1.13	2.17	6.08	48.36
Vārīti rīsi		140	3.73	0.53	27.34	129.07
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Skolas auglis		100			12.00	48.00
KOPĀ:		770	21.03	22.60	78.13	600.00
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
Tefteļi.	*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		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Vitamīnu salāti ar eļļu		40	0.33	2.00	2.56	29.59
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		725	27.66	24.67	82.16	661.34