

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1	Vitamīnu salāti	1/50	0.12	34.56	0.68	2.09	3.26	
2	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.18	145.83	4.96	7.77	14.01	Piena prod.
3	Vistas gaļas kotlete	1/70	0.56	312.67	14.13	22.23	12.59	Kv.milti
4	Kartupeļu biezenis	130	0.23	101.73	2.81	2.27	17.53	Piena prod.
5	Maize	30	0.04	70.71	2.4	0.27	14.67	Kv. milti, rudzu milti
6	Augļu kompots	1/200	0.13	55.98	0.20	0.22	13.30	
7	Augļi(banāns)	100	0.16	90.9	1.5	0.1	21	
			1.42	840.68	27.37	34.99	104.62	
	Otrdiena							
1	Svaigi gurķi	1/45	0.16	5.08	0.31	0.05	0.86	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.20	148.18	4.84	7.82	14.61	Piena produkti
3	Plovs ar vistas gaļu	50/150	0.82	432.76	18.48	23.22	37.47	
4	Ābolu kompots	200	0.11	59.12	0.16	0.32	13.9	
5	Maize	15	0.02	35.35	0.13	7.34	0.27	Kv. milti, rudzu milti
6	Mājas smalkmaizīte	40	0.11	160.44	3.78	3.58	28.28	Ola, kv. milti, piena prod.
			1.42	840.94	28.78	35.11	102.45	
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	50	0.13	38.61	0.73	2.56	3.17	
2	Rassoļņiks ar krējumu	200/15	0.26	139.01	2.48	7.91	14.49	Piena prod.
3	Cūkgāļas tefteli piena mērcē	70/50	0.57	313	11.48	21.68	18	Kv.milti, piena prod.
4	Vārīti griķi	130	0.25	206.55	6.7	4.98	33.73	Piena prod.
5	Maize	30	0.04	70.71	2.4	0.27	14.67	Kv. milti, rudzu milti
6	Sulas dzēriens	200	0.17	77.05	0.24	0	19.02	
			1.42	844.93	24.02	37.39	103.08	
	Ceturtdiena							
1	Biešu salāti	1/50	0.09	51.97	0.71	3.54	4.32	
2	Nūdeļu zupa ar krējumu	200/10	0.21	211.99	5.01	6.96	32.31	Piena prod., kv. milti, ola
3	Cepta zivs olā	60	0.50	175.73	10.49	11.62	7.30	Ola, kv.milti, zivs
4	Kartupeļu biezenis	130	0.23	101.73	2.81	2.26	17.53	Piena prod.
5	Maize	15	0.02	35.35	1.2	0.14	7.34	Kv. milti, rudzu milti
6	Tēja	200	0.06	39.97	-	-	9.98	
7	Smalkmaizīte ar sieru(8)	40	0.16	168.09	4.96	6.9	21.53	Kv. milti, piena prod., olas
8	Augļi(banāns)	90	0.15	81.81	1.35	0.09	18.9	
			1.42	837.47	24.77	35.31	105.94	
	Piektdiena							
1	Veselības salāti	1/50	0.10	47.73	0.62	3.09	4.36	
2	Cepts vistas gaļas romšteks ar sieru(10)	1/70	0.67	303.01	15.1	23.88	7.73	Kv.milti, ola, piena prod.
3	Vārīti makaroni	150	0.17	215.94	6.24	2.66	41.76	Piena prod., kv. milti
4	Maize	15	0.02	35.35	1.2	0.14	7.34	Kv. milti, rudzu milti
5	Cepumi	26	0.10	113	2.05	3.59	18.12	Piena prod.,ola, kv.milti
6	Tēja	200	0.06	39.97	-	-	9.98	
7	Biezpiena krēms(32)	1/50	0.30	92.29	7.26	3.38	9.56	Piena prod.
			1.42	847.18	27.77	36.65	105.21	

Apstiprinu:

P.Smironovs

Saskaņots:

skolas medmāsa

Tehnologs:

S.Krasovska