

Trešdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Biešu zupa (A07)	300	0.65	0.39	5.477	10.52	18.259	192.552
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.15		16.395	11.285	10.405	211.845
Šašliks		1.40	1.40				
Vistas fileja ar rīsiem	300	1.35	0.81	17.79	6.75	33.77	269.67
Bērnu cīsiņi(A07)	100	1.00	0.60	11	23	3	285
Biezpiens(A07)	100	0.65		12.47	13.8	2.21	182.92
Kotlete (A03,A01)	120	1.10	0.66	12.618	48.78	14.011	548.116
PIEDEVAS:							
Kartupeļi	200	0.45	0.27	4.8	0.24	35.52	168.48
Griķi	200	0.45	0.27	10.08	2.64	49.68	262.8
Rīsi	200	0.45	0.27	4.55	3.65	46.41	236.69
MĒRCES:							
Baltā mērce(A01,A07)	50	0.15		0.775	2.555	3.715	40.955
Krējums(A07)	50	0.15		1.3	12.5	1.35	123.1
SALĀTI:							
Biešu salāti(A03)	100	0.45		1.385	5.087	9.5045	95.797
Burkānu salāti(A03)	100	0.45		1.66	13.495	8.296	164.879
Kāpostu salāti	100	0.45		1.61	5.095	7.711	78.099
Dārzeņu salāti	100	0.60		1.939	4.324	8.091	79.414
Seleriju salāti(A09,A03,A07)	100	0.60		1.4	9.51	5.89	115.23
Redīsu salāti (A03)	100	0.60		1.48	13.48	3.22	141.44
SALDIE:							
Krēms ar ķīseli(A07)	150	0.60		1.163	14.199	26.525	238.536
Zemeņu zupa ar putukr. (A07)	150	0.60		1.47	10.86	36.51	249.66
Maizes zupa ar putukr. (A01,A07)	150	0.60		3.0253	9.2	47.058	286.982
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150	0.60		7.16	7.35	24.706	193.604
DZĒRIENI:							
Sula apelsīnu	200	0.30		0	0	18	72
Sula ābolu	200	0.30		0	0	22	88
Morss	200	0.17		0.0023	0	17.64	70.79
Kefīrs(A07)	200	0.30		6	0.1	7.6	60
MAIZE:							
Maize(A01)	20	0.04		1.32	0.24	6.84	34.8
Plātsmaize(A01,A07)	120	0.35		3.134	14.508	41.8	310.308
Smilšu mīklas cepumi(A01,A07,A03)	10	0.05		0.7	0.74	2	47.6
Cepumi Pērle (A01,A03,A07,A08,A05)	30	0.20		2.1	7.2	15	132.6

Trešdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
1.-4.klase							
Bērnu cīsiņi(A07)	50			5.5	11.5	1.5	142.5
Kartupeļi	150			3.6	0.18	26.64	126.36
Baltā mērce(A01,A07)	50			0.775	2.555	3.715	40.955
Kāpostu salāti	50			0.76	5.045	3.713	60.977
Biešu zupa (A07)	250			4.177	7.395	12.808	136.953
Maize(A01)	60			3.96	0.72	20.52	104.4
Ābols	50			0.2	0.4	4.9	24
Piens(A07)	200			5.64	5	9.46	105.4
Morss	200			0.0023	0	17.64	70.79
kopā:				24.614	32.795	100.9	812.335
5.-8.klase							
Bērnu cīsiņi	60						
Kartupeļi	200			4.8	0.24	35.52	168.48
Baltā mērce(A01,A07)	50			0.775	2.555	3.715	40.955
Kāpostu salāti	100			1.61	5.095	7.711	78.099
Biešu zupa (A07)	300			5.477	10.52	18.259	192.552
Maize(A01)	60			3.96	0.72	20.52	104.4
Piens(A07)	200			5.64	5	9.46	105.4
Morss	200			0.0023	0	17.64	70.79
kopā:				22.2643	24.13	112.825	760.676
KONDIKTOREJA:							
Austiņas (A01,A03,A07)	50	0.40		2.23	6.91	21.99	179
Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.40		5.46	7.31	34.99	248
Karameļu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.40		5.44	7.19	34.57	355
Karameļu pīnīte(A01,A03,A07)	75	0.45		3.35	13.49	27.98	270
Riekstu bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)	75	0.40		6.68	5.58	28.77	245
Magoņu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.40		4.07	7.43	29.87	212
Biezpiena stūrītis (A01,A03,A07)	75	0.40		5.16	10.19	51.06	328
Siera radziņš (A01,A03,A07)	75	0.45		5.03	10.39	51.14	246
Kanēļa bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.35		24.48	5.063	35.09	202
Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.35		3.8	4.51	32.09	189.83
Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.35		3.8	4.51	32.09	189.83