

Trešdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Pupiņu zupa (A07,A01)	300	0.65	0.39	13.425	18.585	31.877	351.268
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.15		16.395	11.285	10.405	211.845
Makaronu sacep. (A01,A03,A07)	300	1.35		27.545	47.26	56.87	766.12
Gulašs (A01)	150	1.10	0.66	10.684	35.473	9.639	404.239
Kotlete (A03,A01)	120	1.10	0.66	12.618	48.78	14.011	548.116
Biezpiens(A07)	100	0.65		12.47	13.8	2.21	182.92
Ceptas aknas(A01,A03)	120	1.10		17.31	7.55	14.99	197.65
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							
Gulašs (A01)	75			5.642	18.739	5.253	213.421
Kartupeļi	150			3.6	0.18	26.64	126.36
Kāpostu salāti	50			0.76	5.045	3.713	60.977
Pupiņu zupa (A07,A01)	250			10.62	13.66	25.122	268.198
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:				30.424	43.744	113.25	973.546
5.-8.klase							
Gulašs (A01)	75			6.442	18.739	5.253	213.421
Kartupeļi	200			4.8	0.24	35.52	168.48
Kāpostu salāti	100			1.61	5.095	7.711	78.099
Pupiņu zupa (A07,A01)	300			13.425	18.585	31.877	351.268
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:				35.8793	48.379	127.981	1091.858
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