Otrdiena

Ēdiena nosaukums (Alergēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Ener-ģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Gulaša zupa (A07)	300	**0.75**	**0.45**	7.727	16.809	10.123	226.021
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	**1.15**		16.395	11.285	10.405	211.845
Makaroni ar gaļu (A01)	300	**1.30**	**0.78**	14.915	28.845	53.692	535.863
Vistas f. ar dārzeņiem(A01,A07)	150	**1.10**	**0.66**	14.056	13.112	9.077	211.96
Pildīta vistas fileja(A01,A03)	130	**1.30**		29.66	19.495	0.68	298.215
Biezpiens(A07)	100	**0.65**		12.47	13.8	2.21	182.92
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

Otrdiena

Ēdiena nosaukums (Alergēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Ener-ģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
1.-4.klase							
Makaroni ar gaļu (A01)	250			12.223	25.54	39.479	438.328
Marinēti gurķi	50			0.4	0	1.345	28.5
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150			7.16	7.35	24.706	193.604
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:				**29.585**	**39.01**	**118.05**	**965.022**
5.-8.klase							
Makaroni ar gaļu (A01)	300			14.915	28.845	53.692	535.863
Marinēti gurķi	100			0.8	0	2.69	57
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150			7.16	7.35	24.706	193.604
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:				**32.4773**	**41.915**	**128.708**	**1067.057**
KONDITOREJA:							
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