

Trešdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Skābeņu (A07,A01,A03)	300	0.65	0.39	8.335	20.6	16.232	285.848
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.15		16.395	11.285	10.405	211.845
Šašliks		1.40	1.40				
Kotlete (A03,A01)	120	1.10	0.66	12.618	48.78	14.011	548.116
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
Vistas fileja ar rīsiem	300	1.35	0.81	17.79	6.75	33.77	269.67
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	0.40		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
Skābeņu (A07,A01,A03)	250			6.424	16.44	12.572	225.786
Maize(A01)	60			3.96	0.72	20.52	104.4
Burkāns	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:				26.861	41.84	100.66	901.168
5.-8.klase							
Bērnu cīsiņi(A07)	50			5.5	11.5	1.5	142.5
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
Skābeņu (A07,A01,A03)	300			8.335	20.6	16.232	285.848
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:				30.6223	45.71	112.298	996.472
KONDIKTOREJA:							
Austiņas (A01,A03,A07)	50	0.40		2.23	6.91	21.99	179
Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.45		5.46	7.31	34.99	248
Karameļu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.45		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	0.45		6.68	5.58	28.77	245
Magoņu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.45		4.07	7.43	29.87	212
Biezpiena stūrītis (A01,A03,A07)	75	0.45		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