

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Sēņu zupa (A07,A01)	300	0.70	0.42	3.94	6.525	15.93	140.225
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.15		16.395	11.285	10.405	211.845
Kartupeļu pankūkas(A01,A03,A07)	240	1.10		8.54	20.09	43.215	391.54
Vistas fil.ar tmātu,sieru(A01,A03)	240	1.20		25.685	17.815	11.855	310.495
Maltās gaļas mērce (A01,A07)	150	1.10	0.66	7.57	30.96	8.959	346.306
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	0.40		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

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	cena 1/2 (EUR)	Olb.v.	Tauki	Oglh.	
1.-4.klase							
Maltās gaļas mērce (A01,A07)	75			6.045	22.29	8.152	258.618
Griķi	150			7.56	1.98	37.26	197.1
Burkānu salāti(A03)	50			0.841	8.083	4.98	97.711
Jogurts(A07)	150			6.6	0.15	5.4	208.37
Maize(A01)	20			1.32	0.24	6.84	34.8
Ābols	50			0.2	0.4	4.9	24
kopā:				22.566	33.143	67.532	820.599
5.-8.klase							
Maltās gaļas mērce (A01,A07)	75			6.045	22.29	8.152	258.618
Griķi	200			10.08	2.64	49.68	262.8
Burkānu salāti(A03)	100			1.66	13.495	8.296	164.879
Jogurts(A07)	150			6.6	0.15	5.4	208.37
Maize(A01)	40			2.64	0.48	13.68	69.6
kopā:				27.025	39.055	85.208	964.267
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
Karamelu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.45		5.44	7.19	34.57	355
Karamelu 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