

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g) +/-10%	cena (EUR)	pusporc. (EUR) 60% no pilnas cenas	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
Kartupeļu pīrāgi(A01,A03,A07)	300	1,20	0,72	13,273	39,805	45,021	596,906
Vistas fil.ar tmātu,sieru(A01,A03)	240	1,20		25,685	17,815	11,855	310,495
Makaroni ar gaļu (A01)	300	1,30	0,78	14,915	28,845	53,692	535,863
Biezpiens(A07)	100	0,65		12,47	13,8	2,21	182,92
Vistas f. ar dārzeņiem(A01,A07)	150	1,10	0,66	14,056	13,112	9,077	211,96
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	0,27	1,385	5,087	9,5045	95,797
Burkānu salāti(A03)	100	0,45	0,27	1,66	13,495	8,296	164,879
Kāpostu salāti	100	0,45	0,27	1,61	5,095	7,711	78,099
Dārzeņu salāti	100	0,60	0,36	1,939	4,324	8,091	79,414
Seleriju salāti(A09,A03,A07)	100	0,60	0,36	1,4	9,51	5,89	115,23
Redīsu salāti (A03)	100	0,60	0,36	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
Plātismaize(A01,A07)	120	0,45		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							
Makaroni ar gaļu (A01)	250			12,223	25,54	39,479	438,328
Marinēti gurķi	50			0,4	0	1,345	28,5
Biezpiena krēms(A07)	80			7,2	4,8	14,1	129
Maize(A01)	20			1,32	0,24	6,84	34,8
Morss	200			0,0023	0	17,64	70,79
Ābols	50			0,2	0,4	4,9	24
kopā:				21,345	30,98	84,304	725,418
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
Biezpiena krēms(A07)	80			7,2	4,8	14,1	129
Maize(A01)	20			1,32	0,24	6,84	34,8
Morss	200			0,0023	0	17,64	70,79
kopā:				24,2373	33,885	94,962	827,453
KONDITOREJA:							
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