

Otrdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)		
	svars (g)	cena	pusporc. (EUR) 60% no pilnas	Olb.v.	Tauki	Oglh.
ZUPAS:						
Biešu zupa (A07)	300	0,70	0,45	6,157	12,115	18,259
PAMATĒDIENI:						
Karbonāde (A03,A01)	90	1,20		16,395	11,285	10,405
Plovs	300	1,45	0,90	13,295	18,415	43,67
Cepta vista	120	1,15		23,79	28,92	0,884
Pildīta kotlete(A01,A03)	120	1,25		13,15	38,535	16,729
Biezpiens(A07)	100	0,65	0,40	12,47	13,8	2,21
Vistas f. ar dārzeņiem(A01,A07)	150	1,15	0,70	14,056	13,112	9,077
PIEDEVAS:						
Kartupeļi	200	0,45	0,30	4,8	0,24	35,52
Griķi	200	0,45	0,30	10,08	2,64	49,68
Rīsi	200	0,45	0,30	4,55	3,65	46,41
MĒRCES:						
Baltā mērce(A01,A07)	50	0,15		0,775	2,555	3,715
Krējums(A07)	50	0,15		1,3	12,5	1,35
SALĀTI:						
Biešu salāti(A03)	100	0,45	0,30	1,385	5,087	9,5045
Burkānu salāti(A03)	100	0,45	0,30	1,66	13,495	8,296
	100	0,45	0,30	1,61	5,095	7,711
Dārzeņu salāti	100	0,60	0,40	1,939	4,324	8,091
Seleriju salāti(A09,A03,A07)	100	0,60	0,40	1,4	9,51	5,89
	100	0,60	0,40	1,48	13,48	3,22
SALDIE:						
	150	0,65		1,163	14,199	26,525
Zemeņu zupa ar putukr. (A07)	150	0,65		1,47	10,86	36,51
	150	0,65		3,0253	9,2	47,058
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150	0,65		7,16	7,35	24,706
DZĒRIENI:						
Sula apelsīnu	200	0,35		0	0	18
Sula ābolu	200	0,35		0	0	22
Morss	200	0,20		0,0023	0	17,64
Kefīrs(A07)	200	0,35		6	0,1	7,6
	200	0,80		0	0	12
MAIZE:						
Maize(A01)	20	0,04		1,32	0,24	6,84
Plātismaize(A01,A07)	120	0,45		3,134	14,508	41,8
Smilšu mīklas cepumi(A01,A07,A03)	10	0,05		0,7	0,74	2
Cepumi Pērle (A01,A03,A07,A08,A05)	30	0,25		2,1	7,2	15

Otrdiena

Enerģija (kcal)	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas	
		svars (g)	cena	cena 1/2	Olb.v.	Tauki
	1.-4.klase					
209,787						
211,845	Biešu zupa (A07)	300			6,157	12,115
397,615	Mannas biezp. ar ķīseli(A01,A07)	150			3,7838	2,976
358,976	Maize(A01)	40			2,64	0,48
468,381	Ābols	100			0,4	0,8
182,92	Piens(A07)	200			5,64	5
211,96						
168,48						
262,8						
236,69	kopā:				18,621	21,371
40,955						
123,1						
	5.-8.klase					
95,797						
164,879						
78,099						
79,414						
115,23						
141,44						
238,536						
249,66						
286,982						
193,604						
	kopā:				0	0
72	KONDIKTOREJA:					
88	Austiņas (A01,A03,A07)	50	0,40		2,23	6,91
70,79	Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)	75	0,45		5,46	7,31
60	Karamelu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0,45		5,44	7,19
56	Karamelu pīnīte(A01,A03,A07)	75	0,45		3,35	13,49
	Riekstu bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)	75	0,45		6,68	5,58
34,8	Magoņu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0,45		4,07	7,43
310,308	Biezpiena stūrītis (A01,A03,A07)	75	0,45		5,16	10,19
47,6	Siera radziņš (A01,A03,A07)	75	0,45		5,03	10,39
132,6	Kanēļa bulciņa(A01,A03,A07)	75	0,35		24,48	5,063
	Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0,35		3,8	4,51
	Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0,35		3,8	4,51

(g)	Ener-
Oglh.	gija
18,259	209,787
35,499	183,912
13,68	69,6
9,8	48
9,46	105,4
86,698	616,699
0	0
21,99	179
34,99	248
34,57	355
27,98	270
28,77	245
29,87	212
51,06	328
51,14	246
35,09	202
32,09	189,83
32,09	189,83