

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)		
	svars (g)	cena	pusporc. (EUR) 60% no pilnas	Olb.v.	Tauki	Oglh.
<b>ZUPAS:</b>						
Gulaša zupa (A07)	300	0,80	0,50	7,727	16,809	10,123
<b>PAMATĒDIENI:</b>						
Karbonāde (A03,A01)	90	1,20		16,395	11,285	10,405
Slinkie kāpostu tīteņi(A01,A07)	300	1,40	0,85	13,133	34,501	32,881
Pildīta vistas fileja(A01,A03)	130	1,50		29,66	19,495	0,68
Pildīta paprika	240	1,40		29,66	19,495	0,68
Biezpiens(A07)	100	0,65	0,40	12,47	13,8	2,21
Gulašs (A01)	150	1,15	0,70	10,684	35,473	9,639
<b>PIEDEVAS:</b>						
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
<b>MĒRCES:</b>						
Baltā mērce(A01,A07)	50	0,15		0,775	2,555	3,715
Krējums(A07)	50	0,15		1,3	12,5	1,35
<b>SALĀTI:</b>						
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
<b>SALDIE:</b>						
Krēms ar ķīseli(A07)	150	0,65		1,163	14,199	26,525
Zemeņu zupa ar putukr. (A07)	150	0,65		1,47	10,86	36,51
Maizes zupa ar putukr. (A01,A07)	150	0,65		3,0253	9,2	47,058
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150	0,65		7,16	7,35	24,706
<b>DZĒRIENI:</b>						
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
Burkānu sula	200	0,80		0	0	12
<b>MAIZE:</b>						
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

## Trešdiena

Enerģija (kcal)	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas		
		svars (g)	cena	cena 1/2	Olb.v.	Tauki	
226,021	<b>1.-4.klase</b>						
211,845	<b>Slinkie kāpostu tīteņi(A01,A07)</b>	300			13,133	34,501	
434,945	<b>Marinēti gurķi</b>	100			0,8	0	
298,215	<b>Maize(A01)</b>	20			1,32	0,24	
298,215	<b>Morss</b>	200			0,0023	0	
182,92	<b>Banāns</b>	100			1,5	0,1	
404,239	<b>Piens(A07)</b>	200			5,64	5	
168,48							
262,8							
236,69	<b>kopā:</b>				<b>22,395</b>	<b>39,841</b>	
40,955							
123,1							
95,797	<b>5.-8.klase</b>						
164,879							
78,099							
79,414							
115,23							
141,44							
238,536							
249,66							
286,982							
193,604							
	<b>kopā:</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	
72	<b>KONDIKTOREJA:</b>						
88	<b>Austiņas (A01,A03,A07)</b>	50	<b>0,40</b>		2,23	6,91	
70,79	<b>Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,45</b>		5,46	7,31	
60	<b>Karamelu bulciņa(A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,45</b>		5,44	7,19	
56	<b>Karamelu pīnīte(A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,45</b>		3,35	13,49	
	<b>Riekstu bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)</b>	75	<b>0,45</b>		6,68	5,58	
34,8	<b>Magoņu bulciņa(A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,45</b>		4,07	7,43	
310,308	<b>Biezpiena stūrītis (A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,45</b>		5,16	10,19	
47,6	<b>Siera radziņš (A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,45</b>		5,03	10,39	
132,6	<b>Kanēļa bulciņa(A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,35</b>		24,48	5,063	
	<b>Rožu bulciņa(A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,35</b>		3,8	4,51	
	<b>Rožu bulciņa(A01,A03,A07)</b>	75	<b>0,35</b>		3,8	4,51	

(g)	Ener-
Oglh.	gija
32,881	434,945
2,69	57
6,84	34,8
17,64	70,79
21	90,9
9,46	105,4
<b>90,511</b>	<b>793,835</b>
<b>0</b>	<b>0</b>
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