

Piektdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)		
	svars (g)	cena	pusporc. (EUR) 60% no pilnas	Olb.v.	Tauki	Oglh.
ZUPAS:						
Frikadeļu zupa (A07)	300	0,70	0,45	6,245	20,195	13,752
PAMATĒDIENI:						
Karbonāde (A03,A01)	90	1,20		16,395	11,285	10,405
Kotlete (A03,A01)	120	1,15	0,70	12,618	48,78	14,011
Šašliks v/g (A03)	150	1,40		34,55	42,38	1,68
Ceptas ribiņas	120	1,25		18,465	32,52	14,43
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:						
	100	0,45	0,30	1,385	5,087	9,5045
	100	0,45	0,30	1,66	13,495	8,296
Kāpostu salāti	100	0,45	0,30	1,61	5,095	7,711
	100	0,60	0,40	1,939	4,324	8,091
	100	0,60	0,40	1,4	9,51	5,89
	100	0,60	0,40	1,48	13,48	3,22
SALDIE:						
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
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
Burkānu sula	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

Piektiena

Enerģija (kcal)	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas	
		svars (g)	cena	cena 1/2	Olb.v.	Tauki
	1.-4.klase					
265,733						
211,845	Kotlete (A03,A01)	60			7,635	22,042
548,116	Kartupeļi	150			3,6	0,18
526,32	Baltā mērce(A01,A07)	50			0,775	2,555
429	Kāpostu salāti	50			0,76	5,045
	Piens(A07)	200			5,64	5
	Bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)	50			5,862	3,35
168,48						
262,8						
236,69	kopā:				24,272	38,172
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

s (g)	Ener-
Oglh.	gija
15,244	291,194
26,64	126,36
3,715	40,955
3,713	60,977
9,46	105,4
38,163	208,37
96,935	833,256
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