

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)		
	svars (g)	cena	pusporc. (EUR) 60% no pilnas	Olb.v.	Tauki	Oglh.
ZUPAS:						
Sēņu zupa (A07,A01)	300	0.80	0.50	3.94	6.525	15.93
PAMATĒDIENI:						
Karbonāde (A03,A01)	90	1.20		16.395	11.285	10.405
Kartupeļu pīrāgi(A01,A03,A07)	300	1.45	0.90	13.273	39.805	45.021
Gulašs (A01)	150	1.15	0.70	10.684	35.473	9.639
Makaroni ar gaļu (A01)	300	1.45	0.90	14.915	28.845	53.692
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
	100	0.60	0.40	1.4	9.51	5.89
Redīsu salāti (A03)	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
	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

Pirmdiena

Enerģija (kcal)	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas	
		svars (g)	cena	cena 1/2	Olb.v.	Tauki
140.225	1.-4.klase					
211.845	Makaroni ar gaļu (A01)	300			14.915	28.845
596.906	Marinēti gurķi	100			0.8	0
404.239	Banāns	100			1.5	0.1
535.863	Maize(A01)	20			1.32	0.24
	Morss	200			0.0023	0
168.48						
262.8						
236.69	kopā:				18.537	29.185
40.955						
123.1						
95.797	5.-8.klase					
164.879						
78.099						
79.414						
115.23						
141.44						
238.536						
249.66						
286.982						
193.604						
72	kopā:				0	0
88	KONDIKTOREJA:					
70.79	Austiņas (A01,A03,A07)	50	0.40		2.23	6.91
60	Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.45		5.46	7.31
56	Karamelu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.45		5.44	7.19
	Karamelu pīnīte(A01,A03,A07)	75	0.45		3.35	13.49
34.8	Riekstu bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)	75	0.45		6.68	5.58
310.308	Magoņu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.45		4.07	7.43
47.6	Biezpiena stūrītis (A01,A03,A07)	75	0.45		5.16	10.19
132.6	Siera radziņš (A01,A03,A07)	75	0.45		5.03	10.39
	Kanēļa bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.35		24.48	5.063
	Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.35		3.8	4.51

(g)	Ener-
Oglh.	gija
53.692	535.863
2.69	57
21	90.9
6.84	34.8
17.64	70.79
101.86	789.353
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