

Otrdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija (kcal)
	svars (g)	cena	pusporc. (EUR) 60% no pilnas	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
ZUPAS:							
Biešu zupa (A07)	300	0.80	0.50	6.157	12.115	18.259	209.787
PAMATĒDIENI:							
Karbonāde (A03,A01)	90	1.30		16.395	11.285	10.405	211.845
Gulašs (A01)	150	1.25	0.80	10.684	35.473	9.639	404.239
Cepta vista	120	1.25		23.79	28.92	0.884	358.976
Vistas fil.ar tmātu,sieru(A01,A03)	240	1.35		25.685	17.815	11.855	310.495
Biezpiens(A07)	100	0.80		12.47	13.8	2.21	182.92
Mājas sautējums	300	1.50	0.90	11.365	30.25	32.738	457.632
PIEDEVAS:							
Kartupeļi	200	0.50	0.35	4.8	0.24	35.52	168.48
Griķi	200	0.50	0.35	10.08	2.64	49.68	262.8
Rīsi	200	0.50	0.35	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	0.50	0.35	1.385	5.087	9.5045	95.797
Burkānu salāti(A03)	100	0.50	0.35	1.66	13.495	8.296	164.879
Kāpostu salāti	100	0.50	0.35	1.61	5.095	7.711	78.099
Dārzeņu salāti	100	0.65	0.45	1.939	4.324	8.091	79.414
Seleriju salāti(A09,A03,A07)	100	0.65	0.45	1.4	9.51	5.89	115.23
Redīsu salāti (A03)	100	0.65	0.45	1.48	13.48	3.22	141.44
SALDIE:							
Krēms ar ķīseli(A07)	150	0.70		1.163	14.199	26.525	238.536
Zemeņu zupa ar putukr. (A07)	150	0.70		1.47	10.86	36.51	249.66
Maizes zupa ar putukr. (A01,A07)	150	0.70		3.0253	9.2	47.058	286.982
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150	0.70		7.16	7.35	24.706	193.604
DZĒRIENI:							
Sula apelsīnu	200	0.35		0	0	18	72
Sula ābolu	200	0.35		0	0	22	88
Morss	200	0.25		0.0023	0	17.64	70.79
Kefīrs(A07)	200	0.35		6	0.1	7.6	60
Burkānu sula	200	1.00		0	0	12	56
MAIZE:							
Maize(A01)	20	0.04		1.32	0.24	6.84	34.8
Plātismaize(A01,A07)	120	0.55		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	0.25		2.1	7.2	15	132.6

Otrdiena

Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	Porcijas			Uzturvielas (g)			Enerģija
	svars (g)	cena	cena 1/2	Olb.v.	Tauki	Oglh.	
1.-4.klase							
Biešu zupa (A07)	250			4.177	7.395	12.808	136.953
Biezp.masa ar ķīseli(A07)	150			7.16	7.35	24.706	193.604
Maize(A01)	60			3.96	0.72	20.52	104.4
Ābols	100			1.3	0.1	7.2	39.7
Piens(A07)	200			5.64	5	9.46	105.4
kopā:				22.237	20.565	74.694	580.057
5.-8.klase							
kopā:				0	0	0	0
KONDITOREJA:							
Austiņas (A01,A03,A07)	50	0.45		2.23	6.91	21.99	179
Biezpiena apaļā bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.50		5.46	7.31	34.99	248
Karamelu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.50		5.44	7.19	34.57	355
Karamelu pīnīte(A01,A03,A07)	75	0.50		3.35	13.49	27.98	270
Riekstu bulciņa (A01,A03,A07,A08,A05)	75	0.50		6.68	5.58	28.77	245
Magoņu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.50		4.07	7.43	29.87	212
Biezpiena stūrītis (A01,A03,A07)	75	0.50		5.16	10.19	51.06	328
Siera radziņš (A01,A03,A07)	75	0.50		5.03	10.39	51.14	246
Kanēļa bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.50		24.48	5.063	35.09	202
Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.50		3.8	4.51	32.09	189.83
Rožu bulciņa(A01,A03,A07)	75	0.50		3.8	4.51	32.09	189.83