

no 6.novembra līdz 10.novembrim

Pirmdiena		alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 23/2	Ziedkāpostu zupa(veģetrā)	9	150	2,58	7,13	8,13	107,02
	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
IV 14	Makaroni ar malto gaļu	1;9	160	13,72	15,44	33,58	328,13
V 8/1	Burkānu salāti ar krējumu	7;	50	0,82	2,04	3,19	34,76
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	19	1,62	0,21	10,02	55,34
	Kefīrs 2,5%	7	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Otrdiena				23,18	29,17	62,06	610,99
II -21	Plovs	9	36/144	13,00	17,91	36,86	360,67
V 73/2	Marinētu -svaigu gurķu sal.		50	0,46	4,71	3,65	58,81
	Saldskābmaize	1	19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 8/5	Uzpūtenis no svaigiem āboliem	1;	100	2,81	0,67	34,81	156,51
	Piens Rasēns 2% (skolas)	7	200	6,00	3,00	9,6	90,00
	Abols (skolas auglis)		100				
Trešdiena				23,68	26,54	95,76	719,48
I 24	Zivju zupa	4;9	139/11	4,20	3,62	13,66	104,08
	Krējums 20%	7	10	0,30	2,00	0,31	20,80
II 39/2	Ar dārzeņiem sautēta vista	1;9	124/26	11,26	9,84	18,30	280,94
V 15/6	Svaigu kāpostu salāti ar zaļum.	9	50	1,15	4,67	3,80	61,80
	Baltmaize 'Priekules'	1;	18	1,22	0,59	8,57	44,49
VI 16	Ābolu sulas dzēriens		150	0,64	1,13	29,05	128,98
	Abols (skolas auglis)		100				
	Piens Rasēns 2% (skolas)	7	200				
Ceturtdiena				18,77	21,85	73,69	641,09
I 16/2	Rasoļņiks(L)	9	150	3,16	2,64	13,95	92,42
	Krējums 20%	7	5	0,15	1,00	0,16	10,40
II 65	Befstrogonovs	1;7;9	33/47	11,61	11,82	5,78	176,36
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3,10	0,16	19,73	105,65
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	19	1,62	0,21	10,02	55,34
VI 12/3	Asorti augļu kompots		150	0,24	0,15	8,02	34,61
	Ābols (skolas auglis)		100				
Piektdiena				20,46	19,69	59,50	517,87
I 6	Biešu zupa ar c/gaļu	9	180/20	3,68	1,91	11,57	77,93
				5,12	8,35	0,06	95,81
	Krējums 20%	7;	5	0,15	1,00	0,16	10,40
	Saldskābmaize	1	19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 23/3	Biezpiena masa ar rozīnēm	7	100	9,55	12,83	16,52	220,39
III 9	Ķīselis cidoniju(šķ)		120	0,24	0,22	24,55	101,15
	Bumbieris(bruto 111gr)		100	0,50	0,30	12,40	54,31
	Piens Rasēns 2% (skolas)	7	200				
				20,65	24,86	76,10	613,48
				106,74	122,11	367,11	3102,91
				21,35	24,42	73,42	620,58

alergēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to p
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl