

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	180	3,10	8,56	9,75	128,43
	Krējums 20%	7;	20	0,60	4,00	0,62	41,60
IV 14	Makaroni ar malto gaļu	1;9	170	14,58	16,41	35,68	348,64
V 8/1	Burkānu salāti ar krējumu	7;	50	0,82	2,04	3,19	34,76
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	2,83	0,50	21,67	106,98
	Kefīrs 2,5%	7	170	4,93	4,25	8,00	90,10
Otrdiena				26,86	35,76	78,91	750,51
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	38	2,92	0,87	20,52	105,30
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				25,19	27,16	105,44	771,29
I 24	Zivju zupa	4;9	139/11	4,20	3,62	13,66	104,08
	Krējums 20%	7	20	0,60	4,00	0,62	41,60
II 39/2	Ar dārzeņiem sautēta vista	1;9	166/34	15,02	13,12	24,40	274,59
V 15/6	Svaigu kāpostu salāti ar zaļum.	9	50	1,15	4,67	3,80	61,80
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	2,83	0,50	21,67	106,98
VI 16	Abolu sulas dzēriens		150	0,64	1,13	29,05	128,98
	Abols (skolas auglis)		100				
Ceturtdiena				24,44	27,04	93,20	718,03
I 16/2	Rasoļņiks(L)	9	200	4,22	3,52	18,60	123,29
	Krējums 20%	7	15	0,45	3,00	0,47	31,20
II 65	Befstrogonovs	1;7;9	41/59	14,51	14,77	7,23	220,45
IV 4	Vārīti kartupeļi		200	4,14	0,21	30,63	140,93
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	2,83	0,50	21,67	106,98
VI 12/3	Asorti augļu kompots		200	0,32	0,20	10,70	46,15
	Ābols (skolas auglis)		100				
Piektdiena				27,05	25,91	91,14	712,09
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;	15	0,45	3,00	0,47	31,20
	Saldskābmaize	1	38	2,92	0,87	20,52	105,30
III 23/3	Biezpiena masa ar rozīnēm	7	100	9,55	12,83	16,52	220,39
III 9	Ķīselis cidoniju(šķ)		150	0,30	0,27	30,69	126,44
	Bumbieris(bruto 111gr)		100	0,50	0,30	12,40	54,31
	Piens Rasēns 2% (skolas)	7	200				
				22,52	27,53	92,23	711,38
				126,06	143,40	460,92	3663,30
				25,21	28,68	92,18	732,66

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