

1. - 4. klase

2. nedēļa: 7. - 11. janvāris.

 1169/2011: **1-pirmdiena**
2-Pusdienas

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Ziedkāpostu zupa 150g	1,14	7,66	7,42	103,14
A1 Vistas gaļa ar dārzeņiem 70g	16,04	2,71	2,98	100,50
Griķi, irdenie 50g	7,09	1,86	38,25	198,06
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu 70g	1,07	3,56	6,18	61,10
Ābolu dzēriens 150g	0,05	0,05	10,40	42,22
A7 Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
A1 Rudzu maize 40g	2,72	0,48	19,92	94,88
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	34,24	19,92	102,84	727,62

 1169/2011: **2-otrdiena**
2-Pusdienas

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Pupiņu zupa 150g	6,36	6,08	10,41	121,82
A1A3A7 Mājas kotlete ar liellopu gaļu 50g	10,29	6,99	6,06	128,34
A7 Kartupeļi vārīti 150g	3,14	6,76	27,81	184,65
Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
Upeņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1 Rudzu maize 40g	2,72	0,48	19,92	94,88
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	25,05	24,51	99,10	717,14

 1169/2011: **3-trešdiena**
2-Pusdienas

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Biešu zupa 150g	1,81	3,94	15,22	103,58
A7 Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7 Viltotais zaķis 50g	10,58	11,45	3,85	160,76
A1 Makaroni vārīti, radziņi 100g	4,60	1,96	26,84	143,39
A7 Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
Ābolu sulas dzēriens 150g	0,04	0,04	22,50	90,49
A1 Rudzu maize 40g	2,72	0,48	19,92	94,88
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	26,02	22,72	106,18	733,25

 1169/2011: **4-ceturtdiena**
2-Pusdienas

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Vistas zupa ar zaļajiem zirnīšiem 150g	4,15	3,33	7,66	77,23
A7 Sakņu sautējums ar gaļu 250g	16,45	23,01	24,93	372,60
Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
Zemeņu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1 Rudzu maize 40g	2,72	0,48	19,92	94,88
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	25,68	27,58	82,39	680,55

 1169/2011: **5-piektdiena**
2-Pusdienas

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Plovs ar vistas gaļu 200g	9,16	15,68	29,30	295,00
Baltie redīsi ar burkāniem un eļļu 70g	0,30	3,52	2,56	43,11
A7 Biezpiena krems 50g	5,92	5,81	5,90	99,57
Zemeņu ķīselis 100g	0,12	0,06	9,26	38,07
A7 Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
A1 Rudzu maize 40g	2,72	0,48	19,92	94,88
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	24,36	29,15	84,63	698,35

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

