

1. - 4. klase

48. nedēļa: 26. - 30. novembris.

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

1169/2011: 1-pirmdiena

2-Pusdienas

	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

	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

	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

	Vistas zupa ar zaļajiem zirņiem 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

	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

5. - 9. klase

48. nedēļa: 26. - 30. novembris.

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

1169/2011:		1-pirmdiena				
		2-Pusdienas				
	A1	Ziedkāpostu zupa 250g	1,90	12,76	12,37	171,91
		Vistas gaļa ar dārzeņiem 70g	16,04	2,71	2,98	100,50
		Griķi, vārīti (irdeni) 150g	6,62	9,23	35,70	252,29
		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
			34,53	32,39	105,24	850,61
1169/2011:		2-otrdiena				
		2-Pusdienas				
		Pupiņu zupa 250g	10,60	10,14	17,36	203,04
	A1A3A7	Mājas kotlete ar liellopu gaļu 50g	10,29	6,99	6,06	128,34
	A7	Kartupeļi vārīti 200g	4,18	9,02	37,08	246,20
		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
			30,33	30,82	115,31	859,91
1169/2011:		3-trešdiena				
		2-Pusdienas				
		Biešu zupa 250g	3,01	6,57	25,36	172,64
	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 150g	6,90	2,94	40,26	215,09
	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
			29,53	26,33	129,74	874,01
1169/2011:		4-ceturtdiena				
		2-Pusdienas				
		Vistas zupa ar zaļajiem zirnīšiem 250g	6,91	5,56	12,76	128,71
	A7	Sakņu sautējums ar gaļu 300g	19,74	27,61	29,91	447,12
		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
			31,74	34,41	92,48	806,55
1169/2011:		5-piektdiena				
		2-Pusdienas				
		Plovs ar vistas gaļu 250g	11,46	19,61	36,62	368,75
		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
			26,65	33,07	91,96	772,10

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