

1. - 4. klase

41. nedēļa: 8. - 12. oktobris.

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

1169/2011:		1-pirmdiena			
		2-Pusdienas			
A1A3	Skābeņu zupa veģetārā ar olu 150g	2,57	7,59	11,95	126,41
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A7	Vistas maltā gaļa ar garšaugiem 70g	16,03	2,98	2,71	101,79
A7	Rīsu biezputra, irdenā 120g	1,88	2,72	20,46	113,85
	Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
	Ābolu sulas dzēriens 150g	0,04	0,04	22,50	90,49
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
		30,39	22,23	101,62	728,10
1169/2011:		2-otrdiena			
		2-Pusdienas			
A1	Rasoļņiks ar grūbām 150g	4,41	6,42	12,72	126,26
A1A3A7	Tefteļi ar mērci 60g	6,79	5,95	11,19	125,50
A1	Makaroni vārīti, radziņi 150g	6,90	2,94	40,26	215,09
	Jaunie kāposti ar svaigu gurķi 70g	1,12	3,91	4,58	57,99
	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
		23,60	20,33	117,32	746,62
1169/2011:		3-Trešdiena			
		2-Pusdienas			
A1A3	Šķelto zirņiņu zupa 150g	4,29	3,68	11,37	95,73
A1A3	Cūkgaļas gulašs 70g	9,12	12,63	2,72	161,03
	Griķi, irdenie 120g	5,67	1,49	30,60	158,45
	Kāpostu salāti ar bietēm un eļļu 70g	1,17	3,56	5,47	58,60
	Plūmju dzēriens 150g	0,16	0,06	4,81	20,44
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
		29,26	25,50	92,57	716,84
1169/2011:		4-ceturtdiena			
		2-Pusdienas			
A7	Dārzeņu zupa veģetārā 150g	2,13	3,23	8,39	71,12
A1A4A7	Pikšas kotlete 60g	14,07	4,10	8,92	128,86
	Kartupeļi vārīti 120g	2,51	5,41	22,25	147,72
	Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu 70g	0,63	3,54	5,15	55,00
	Rabarberu dzēriens 200g	0,06	0,06	38,00	152,76
A1	Rudzu maize 40g	2,72	0,48	19,92	94,88
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		23,75	17,42	113,27	704,87
1169/2011:		5-piektdiena			
		2-Pusdienas			
	Veģetārā biešu zupa 150g	1,59	7,67	14,88	134,89
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Slinkie tīteņi 200g	12,41	9,08	39,88	290,87
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Ābolu-dzērveņu dzēriens 150g	0,07	0,02	6,27	25,51
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
		23,45	23,38	99,66	702,85

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

41. nedēļa: 8. - 12. oktobris.

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

1169/2011:

1-pirmdiena

2-Pusdienas

A1A3	Skābeņu zupa veģetārā ar olu 250g	4,28	12,66	19,91	210,69
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A7	Vistas maltā gaļa ar garšaugiem 70g	16,03	2,98	2,71	101,79
A7	Rīsu biezputra, irdenā 150g	2,35	3,41	25,57	142,31
	Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
	Ābolu sulas dzēriens 150g	0,04	0,04	22,50	90,49
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
		32,57	27,97	114,70	840,84

1169/2011:

2-otrdiena

2-Pusdienas

A1	Rasoļņiks ar grūbām 250g	7,34	10,69	21,21	210,43
A1A3A7	Tefteļi ar mērci 60g	6,79	5,95	11,19	125,50
A1	Makaroni vārīti, radziņi 150g	6,90	2,94	40,26	215,09
	Jaunie kāposti ar svaigu gurķi 70g	1,12	3,91	4,58	57,99
	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
		26,54	24,61	125,80	830,80

1169/2011:

3-Trešdiena

2-Pusdienas

	Šķelto zirniņu zupa 250g	7,16	6,13	18,95	159,55
A1A3	Cūkgaļas gulašs 70g	9,12	12,63	2,72	161,03
	Griķi, irdenie 150g	7,09	1,86	38,25	198,06
	Kāpostu salāti ar bietēm un eļļu 70g	1,17	3,56	5,47	58,60
	Plūmju dzēriens 150g	0,16	0,06	4,81	20,44
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
		33,54	28,32	107,80	820,27

1169/2011:

4-ceturtdiena

2-Pusdienas

A7	Dārzeņu zupa veģetārā 250g	3,54	5,38	13,99	118,53
A1A4A7	Pikšas kotlete 60g	14,07	4,10	8,92	128,86
	Kartupeļi vārīti 150g	3,14	6,76	27,81	184,65
	Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu 70g	0,63	3,54	5,15	55,00
	Rabarberu dzēriens 200g	0,06	0,06	38,00	152,76
A1	Rudzu maize 40g	2,72	0,48	19,92	94,88
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		25,80	20,92	124,43	789,21

1169/2011:

5-piektdiena

2-Pusdienas

	Veģetārā biešu zupa 250g	2,66	12,78	24,80	224,82
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Slinkie tīteņi 200g	12,41	9,08	39,88	290,87
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Ābolu-dzērveņu dzēriens 150g	0,07	0,02	6,27	25,51
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
		24,51	28,49	109,58	792,78

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