

1. - 4. klase

44. nedēļa: 29.okt.-2.nov..

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

	Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
1169/2011: 1-pirmdiena				
2-Pusdienas				
	1,14	7,66	7,42	103,14
A1 Ziedkāpostu zupa 150g				
A1 Vistas gaļa ar dārzeņiem 70g	16,04	2,71	2,98	100,50
Griķi, irdenie 100g	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				
	4,15	3,33	7,66	77,23
A7 Vistas zupa ar zaļajiem zirnīšiem 150g				
A7 Sakņu sautējums ar gaļu 250g	16,55	21,83	25,04	362,76
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
	25,77	26,40	82,50	670,71
1169/2011: 3-trešdiena				
2-Pusdienas				
	9,16	15,68	29,30	295,00
Plovs ar vistas gaļu 200g				
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
1169/2011: 4-ceturtdiena				
2-Pusdienas				
	6,36	6,08	10,41	121,82
Pupiņu zupa 150g				
A1A3A7 Mājas kotlete ar liellopu gaļu 50g	10,29	6,99	6,06	128,34
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: 5-piektdiena				
2-Pusdienas				
	1,81	3,94	15,22	103,58
Biešu zupa 150g				
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

Klases	Olb.v.	Tauki	Oglh.	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

44. nedēļa: 29.okt.-2.nov..

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
1169/2011: 1-pirmdienā				
2-Pusdienas				
		1,90	12,76	171,91
A1		16,04	2,71	100,50
		6,62	9,23	252,29
		1,07	3,56	61,10
		0,05	0,05	42,22
A7		4,50	3,00	73,20
A1		2,72	0,48	94,88
A1		1,64	0,60	54,52
	34,53	32,39	105,24	850,61
1169/2011: 2-otrdienā				
2-Pusdienas				
		6,91	5,56	128,71
A7		19,85	26,19	435,31
		0,60	0,10	13,70
		0,12	0,06	16,65
A1		2,72	0,48	94,88
A1		1,64	0,60	54,52
	31,85	32,99	92,62	794,74
1169/2011: 3-trešdienā				
2-Pusdienas				
		11,46	19,61	368,75
		0,30	3,52	43,11
A7		5,92	5,81	99,57
		0,12	0,06	38,07
A7		4,50	3,00	73,20
A1		2,72	0,48	94,88
A1		1,64	0,60	54,52
	26,65	33,07	91,96	772,10
1169/2011: 4-ceturtdienā				
2-Pusdienas				
		10,60	10,14	203,04
A1A3A7		10,29	6,99	128,34
		4,18	9,02	246,20
		0,87	3,56	60,54
		0,03	0,03	72,39
A1		2,72	0,48	94,88
A1		1,64	0,60	54,52
	30,33	30,82	115,31	859,91
1169/2011: 5-piektdienā				
2-Pusdienas				
		3,01	6,57	172,64
A7		0,14	1,25	12,43
A1A3A7		10,58	11,45	160,76
A1		6,90	2,94	215,09
A7		4,50	3,00	73,20
		0,04	0,04	90,49
A1		2,72	0,48	94,88
A1		1,64	0,60	54,52
	29,53	26,33	129,74	874,01

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