

1. - 4. klase

	Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
--	--------	-------	---------	------

6. nedēļa: 4. - 8. februāris.

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

	Ziedkāpostu zupa 150g	1,14	7,66	7,42	103,14
A1	Vistas gaļa ar dārzeņiem 70g	9,27	2,70	2,98	73,33
A1	Makaroni vārīti, radziņi 100g	4,60	1,96	26,84	143,39
A1	Makaroni vārīti, radziņi 50g	2,30	0,98	13,42	71,70
	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	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		26,27	20,99	100,28	695,06

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

	Pupiņu zupa 150g	6,36	6,08	10,41	121,82
A1A3A7	Mājas kotlete ar liellopu gaļu 50g	8,68	6,99	6,06	121,88
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	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		22,41	24,50	94,52	688,26

 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
	Griķi, irdenie 100g	4,73	1,24	25,50	132,04
A7	Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
	Ābolu sulas dzēriens 150g	0,04	0,04	18,00	72,49
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		25,12	22,00	95,76	681,48

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

	Vistas zupa ar zaļajiem zirņiem 150g	3,06	3,33	7,66	72,86
A7	Sakņu sautējums ar gaļu 250g	16,45	23,01	24,93	372,60
	Kāļi, svaigi 50g	0,75	0,01	3,35	16,45
	Zemeņu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		23,72	27,49	78,57	656,51

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

	Plovs ar vistas gaļu 200g	9,16	15,68	29,30	295,00
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
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	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		23,63	25,74	80,09	646,52

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogjh.	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

7. nedēļa: 11. - 15. februāris.

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
1169/2011: 1-pirmdienā					
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
A1	Pelmeņi 160g	16,86	9,14	36,66	296,32
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,05	0,05	24,00	96,65
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		25,82	30,24	113,27	828,48
1169/2011: 2-otrdiena					
2-Pusdienas					
A1	Skābu kāpostu zupa veģetārā 250g	1,67	5,08	6,28	77,52
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A4	Pikšas kotlete 60g	12,91	4,10	8,92	124,21
A7	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	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		21,88	21,87	112,30	733,55
1169/2011: 3-trešdiena					
2-Pusdienas					
A1	Rasoļņiks ar grūbām 250g	7,34	10,69	21,21	210,43
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7	Tefteļi ar mērci 60g	7,91	6,93	11,19	138,80
	Griķi, irdenie 150g	7,09	1,86	38,25	198,06
	Burkāni ar saulespuķu sēkliņām 70g	2,90	9,10	5,57	115,80
	Upeņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		28,74	30,95	120,35	874,89
1169/2011: 4-ceturtdiena					
2-Pusdienas					
	Šķelto zirņiņu zupa 250g	7,16	6,13	18,95	159,55
A1A7	Maltā cūkgāja ar mērci 70g	10,59	13,77	3,78	181,42
A7	Rīsi, irdeni 150g	5,01	1,64	55,21	255,61
	Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu 70g	1,07	3,56	6,18	61,10
	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	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		31,82	29,24	121,96	878,30
1169/2011: 5-piektiena					
2-Pusdienas					
	Veģetārā biešu zupa 250g	2,66	12,78	24,80	224,82
	Slinkie tīteņi 180g	12,83	9,64	37,61	288,48
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	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	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		23,91	29,04	102,74	767,97

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