

Pirmdiena 18.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar nūdelem	*A01	200	6.04	7.49	16.88	159.09
Boloņas mērce S		80	9.02	13.60	2.26	167.50
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Svaigu kāpostu salāti ar dilļu-eļļas mērci		50	0.57	3.07	2.62	40.35
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	910	30.68	31.81	84.95	748.78
Otrdiena 19.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.68	13.38	13.92	198.88
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	200 / 25	12.09	5.73	50.02	300.05
Tomāti		50	0.25		1.80	8.20
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	910	26.68	23.60	97.65	709.79
Trešdiena 20.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	5.77	6.03	24.27	174.42
Sautēta gaļas kotlete S	*A01, A03	70	10.35	13.59	6.03	187.78
Kartupeļu biežputra	*A07	220	4.65	8.11	27.74	202.53
Tomātu-gurķu salāti ar citronu mērci		50	0.36	2.89	1.91	35.08
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	775	23.68	31.28	84.32	713.51
Ceturtdiena 21.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa S	*A07	200	8.97	12.88	18.76	226.83
Mājas sautējums ar gaļu S		250	11.95	17.95	22.52	299.44
Mazsālīts gurķis		60	0.39	0.01	1.61	8.14
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.97	39.30
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	850	24.39	31.57	80.17	702.39
Piektdiena 22.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 5	5.74	6.96	15.49	147.59
Sautēta vistas fileja karija mērcē S	*A07	100	15.31	9.78	2.61	159.68
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Svaigais gurķis ar dillēm		50	0.30	2.18	1.25	25.82
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	885	29.08	28.31	86.81	718.38