

no 4.septembra līdz 8.septembrim

Pirmdiena		alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 15/2	Zirņu zupa	9	130	10,26	4,38	14,43	138,46
	Krējums 20%	7	3	0,09	0,60	0,09	6,24
II -11/2	Maltā gaļa mērcē	1;7;9	33/47	9,42	12,90	5,28	175,30
IV -2	Vārīti griķi		130	7,80	2,04	38,43	203,29
V 15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		50	0,75	4,64	3,62	59,19
	Saldskābmaize	1	19	1,48	0,44	10,38	53,32
VI 16	Abolu sulas dzēriens		150	0,64	1,13	29,05	128,98
Otrdiena				<b>30,44</b>	<b>26,13</b>	<b>101,28</b>	<b>764,78</b>
I -1/2	Skābeņu zupa	3;7;9	130	4,55	3,11	7,63	76,81
	Krējums 20%	7	5	0,15	1,00	0,16	10,40
IV 52	Sakņu sautēj. ar gaļu,	9	40/110	13,48	15,71	17,55	265,43
II 30	Krējums 20%	7	15	0,45	3,00	0,47	31,20
V 73/2	Marinētu -svaigu gurķu sal.		50	0,60	4,67	4,16	61,00
VI 17/3	Rupjmaize "Druvienas"	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
	Plūmju kompots		150	0,33	0,12	11,22	48,88
Trešdiena				<b>20,97</b>	<b>27,86</b>	<b>52,03</b>	<b>547,21</b>
I 10	Svaigu kāpostu borčš ar/cg	9	150/25	5,15	7,33	13,46	140,84
	Krējums 20%	7	10	0,30	2,00	0,31	20,80
III 28/2	Rupjmaize "Druvienas"	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
	Asorti ķīselis (biezais)		100	0,11	0,02	20,03	180,74
	Piens 2%	7	200	8,25	6,25	11,5	135,00
	Banāns(bruto 89.gr)		60	0,72	0,12	11,94	51,72
Ceturtdiena				<b>22,3</b>	<b>20,05</b>	<b>68,14</b>	<b>644,96</b>
II 5	Cūkgaļas gulašs	1;7;9	41/59	10,91	20,58	4,45	246,71
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3,10	0,16	22,97	105,65
V 41	Burkānu -ābolu salāti		50	0,42	2,87	7,63	57,92
	Saldskābmaize	1	19	1,48	0,44	10,38	53,32
III 29	Svaigi augļi ar mango-persiku jogurtu 1,8%	7	40/130	4,09	3,42	26,01	152,10
	Udens ar augļiem		150	0,07	0,01	0,32	1,90
Piektdiena				<b>20,07</b>	<b>27,48</b>	<b>71,76</b>	<b>617,60</b>
I 27/2	Dārzeņu zupa ar vistu	9	132/18	6,16	4,94	11,08	113,47
	Krējums 20%	7	3	0,09	0,60	0,09	6,24
IV 13/2 A	Saldskābmaize	1	19	1,48	0,44	10,38	53,32
	Makaroni ar sieru	1;3	150/30	14,63	15,53	48,24	396,44
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
VI 1/2	Tēja		150	0,12	0,00	12,00	47,08
				<b>23,06</b>	<b>25,22</b>	<b>83,63</b>	<b>659,64</b>
alergi 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt				116,84	126,74	376,84	3234,19
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti				<b>23,37</b>	<b>25,35</b>	<b>75,37</b>	<b>646,84</b>
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.							

Sastādīja

I.KUPŠE