

<b>08. janvāris - pirmdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Vārti rīsi	150	3,39	4,13	34,64	189,29
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem (1., 7.)	100	7,88	18,34	5,57	218,86
Tvaicētu dārzeņu mix	50	1,00	0,02	6,00	28,15
Biešu salāti ar skābu krēmu (7.)	30	0,78	0,63	4,73	27,71
Ābolu krēms (7.)	30	0,96	0,60	15,91	72,85
Skolas piens "Rasēns" (7.)	200	6,00	3,00	9,60	89,40
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
<b>Kopā:</b>		<b>22,15</b>	<b>27,13</b>	<b>90,77</b>	<b>695,88</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
<b>09. janvāris- otrdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Mājas soļanka ar skābu krējumu un zaļumiem (7.)	220	12,17	20,06	33,15	361,86
Auzu pārslu biezputra ar sulas ķīseli (1., 7.)	75/75	3,82	3,67	46,44	234,07
Skolas auglis - ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Rudzu maize (1.)	40	2,56	4,99	15,79	118,31
<b>Kopā:</b>		<b>18,95</b>	<b>29,52</b>	<b>105,18</b>	<b>762,24</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
<b>10. janvāris - trešdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Vārti kartupeļi	150	3,10	0,16	22,94	105,60
Mājas kotlete (7.)	60	5,21	15,40	3,36	172,89
Krējuma mērce (1., 7.)	50	0,54	6,75	2,04	71,07
Kāpostu - zaļumu salāti ar zaļo mērci	50	1,48	2,81	1,90	38,81
Kakao krēms ar sulas ķīseli (7.)	30/75	0,62	2,15	42,10	190,23
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Skolas piens "Rasēns" (7.)	200	6,00	3,00	9,60	89,40
<b>Kopā:</b>		<b>19,09</b>	<b>30,69</b>	<b>96,26</b>	<b>737,62</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
<b>11. janvāris - ceturtdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Rasoļņiks ar cukgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	220	14,21	23,83	18,81	346,52
Saldā biezpiena masa ar sulas ķīseli (7.)	60/100	7,36	1,09	46,53	225,37
Sviestmaize ar zaļumiem (1., 7.)	45	2,56	4,99	15,79	118,31
Skolas auglis - ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
<b>Kopā:</b>		<b>24,53</b>	<b>30,71</b>	<b>90,93</b>	<b>738,20</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
<b>12. janvāris - piektdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Kartupeļu biezputra (7.)	150	3,30	3,86	17,97	119,78
Vistas gaļa krējuma mērcē (1., 7.)	50/75	11,59	21,30	9,31	275,30
Burkānu salātiņi ar saulespuķu sēkliņām (7.)	50	1,39	2,81	3,38	44,37
Piena ķīselis ar sulas ķīseli	75/100	4,86	1,64	45,88	217,72
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Skolas auglis - ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Skolas piens "Rasēns" (7.)	200	6,00	3,00	9,60	89,40
<b>Kopā:</b>		<b>29,68</b>	<b>33,83</b>	<b>110,26</b>	<b>864,19</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800

**"Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību"**

1. Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu lipekli (t.i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi) un to produkti
2. Vēžveidīgie un to produkti
3. Olas un to produkti
4. Zivis un to produkti
5. Zemesrieksti un to produkti
6. Sojas pupas un to produkti
7. Piens un tā produkti (ieskaitot laktozi)
8. Rieksti: mandeles (*Amygdalus communis* L.), lazdu rieksti (*Corylus avellana*), valrieksti (*Juglans regia*), Indijas rieksti (*Anacardium occidentale*), pekanrieksti (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K.Koch), Brazīlijas rieksti (*Bertholletia exelca*), pistāciju rieksti (*Pistacia vera*), makadāmijas rieksti un Queensland rieksti (*Macadamia ternifolia*) un to produkti
9. Selerijas un to produkti
10. Sinepes un to produkti
11. Sezama sēklas un to produkti
12. Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10 mg/kg vai 10 mg/l.
13. Lupīna un tās produkti
14. Gliemji un to produkti