

<b>04. oktobris - 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 griķi	150	9.00	2.36	44.36	234.62
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	100	7.08	14.08	7.23	183.96
Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi un rocolu	50	1.48	3.81	1.90	47.81
Ābolu krēms (7.)	30	0.96	1.45	10.19	57.71
Piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	9.60	89.40
<b>Kopā:</b>		<b>24.52</b>	<b>24.70</b>	<b>73.28</b>	<b>613.49</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>05. oktobris - 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>
Biešu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	200	14.38	19.19	21.81	317.47
Biezpiena krēms ar zemeņu mērci	60/50	6.00	2.20	31.29	168.96
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
<b>Kopā:</b>		<b>23.38</b>	<b>21.87</b>	<b>76.34</b>	<b>595.71</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>06. oktobris - 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	2.99	0.15	22.11	101.73
Vistas gaļas veltnītis (7.)	60	5.21	15.40	3.36	172.89
Krējuma mērce (1., 7.)	50	0.54	6.75	2.04	71.07
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (7.)	50	1.39	2.81	3.38	44.33
Piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	9.60	89.40
<b>Kopā:</b>		<b>16.12</b>	<b>28.11</b>	<b>55.49</b>	<b>539.42</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>07. oktobris - 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>
Frikadeļu zupa, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	200	11.22	10.06	33.34	268.78
Auzu pārslu biežputra ar ievārtījumu (1., 7.)	100/30	2.33	3.26	28.36	152.12
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
<b>Kopā:</b>		<b>16.95</b>	<b>14.60</b>	<b>109.74</b>	<b>638.18</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>08. oktobris - 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>
Cūkgaļas plov (1.)	150	10.94	13.51	45.40	346.95
Vitamīnu mērce (7.)	30	0.77	5.69	0.12	54.77
Marinētu biešu salāti	50	0.78	0.26	4.93	25.18
Kakao krēms ar sulas ķīseli (7.)	30/75	0.62	2.15	29.64	140.39
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	9.60	89.40
<b>Kopā:</b>		<b>19.51</b>	<b>25.41</b>	<b>99.49</b>	<b>704.69</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750

**"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),
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