

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1000.		2.834	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	267.		0.335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti	120	51	1.651	3.378	3.455	120.		2.254	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
kopā:		837	27.85	27.86	114.93	1587.000	1000.000	12.371	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgāļu	250	95	3.658	4.426	10.062	250.	250.	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas un dārzeņu	300	357	15.471	18.812	30.471	900.		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem	100	64	1.42	4.196	5.084	100.	1000.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		839	33.69	34.55	95.05	1250.000	1250.000	16.758	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	360.		0.028	
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	220.		4.62	7.
Biešu salāti ar marinētiem	120	124	1.866	8.107	8.011	19.2		1.95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		811	37.95	27.45	98.24	599.200	0	10.206	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	220.		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	100.		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	920.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		794	30.18	25.44	108.32	1420.000	450.000	7.076	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgāļu	250	177	7.345	9.696	15.155	570.		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16.503	8.634	0.237	9.143		0.071	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	250.		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	50.		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar	100	94	1.299	7.677	4.961	100.	300.	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5000.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		860	36.91	34.01	98.30	979.143	5300.000	18.685	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Ilja Rudzīte-Krieva

