

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2.23	4.571	15.894	400.		3.941	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	20.		0.76	1.
Maltas cūkgalas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	400.		0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1.771	3.467	1.694		500.	1.882	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>684</b>	<b>24.03</b>	<b>20.56</b>	<b>98.07</b>	<b>1020.000</b>	<b>1500.000</b>	<b>11.964</b>	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	217	17.986	6.552	21.162		7000.	0.021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
<b>kopā:</b>		<b>334</b>	<b>21.02</b>	<b>14.94</b>	<b>28.46</b>	<b>0</b>	<b>10000.000</b>	<b>0.872</b>	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	800.		3.306	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	800.		2.475	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	160.	400.	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>688</b>	<b>25.10</b>	<b>26.90</b>	<b>85.79</b>	<b>1760.000</b>	<b>400.000</b>	<b>9.646</b>	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	200.	2000.	0.51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.			2.34	
<b>kopā:</b>		<b>400</b>	<b>9.83</b>	<b>11.73</b>	<b>63.52</b>	<b>200.000</b>	<b>2000.000</b>	<b>4.650</b>	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	280.		0.587	1;3
Saldā krējuma mērce	50	43	0.281	3.681	2.104	0.2		0.013	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar	90	41	1.253	1.958	4.46	0.18	450.	2.556	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3500.	0.007	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>669</b>	<b>26.00</b>	<b>25.66</b>	<b>81.70</b>	<b>480.380</b>	<b>3950.000</b>	<b>9.815</b>	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
<b>kopā:</b>		<b>337</b>	<b>11.86</b>	<b>16.52</b>	<b>34.59</b>	<b>0</b>	<b>3000.000</b>	<b>2.601</b>	

Rūjienas vidusskola  
Medicīnas māsa

Aija Rudzīle-Krieva



ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas	200	175	11.378	5.772	19.03			4.413	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	180	364	10.683	14.343	41.359	1152.		3.244	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
<b>kopā:</b>		<b>674</b>	<b>27.49</b>	<b>27.12</b>	<b>73.13</b>	<b>1152.000</b>	<b>0</b>	<b>7.679</b>	

<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7.551	19.51	25.563	550.		3.766	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Dārzeņu asorti	80	15	0.733	0.159	2.445			1.775	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>423</b>	<b>9.62</b>	<b>23.97</b>	<b>40.76</b>	<b>550.000</b>	<b>0</b>	<b>6.241</b>	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	600.	1600.	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	100.		0.71	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	200.		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>19.41</b>	<b>24.08</b>	<b>71.10</b>	<b>1100.000</b>	<b>2600.000</b>	<b>13.381</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>343</b>	<b>20.87</b>	<b>11.73</b>	<b>37.22</b>	<b>0</b>	<b>3000.000</b>	<b>2.572</b>	

Rūjienas vidusskola  
Medicīnas māsa

Elza Rudzīte-Krieva

