



pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	750.	250.	2.424	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	400.		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm	100	40	1.525	3.205	2.241	400.		1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>829</b>	<b>36.59</b>	<b>32.39</b>	<b>97.39</b>	<b>1780.000</b>	<b>250.000</b>	<b>8.978</b>	

otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	mvielās	Tauki	āti	Sāls	Cukurs	elas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	250.		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	20.		0.76	1.
Kāpostu sautējums ar maltu	300	298	17.863	16.916	18.426	0.63		6.968	
Biešu salāti ar āboliem un	100	89	1.48	5.51	8.01	200.		2.05	10;3;7
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>27.92</b>	<b>36.84</b>	<b>96.25</b>	<b>470.630</b>	<b>0</b>	<b>17.398</b>	

trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	90.		0.243	3.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	200.		0.013	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4				
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5000.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>844</b>	<b>26.27</b>	<b>29.54</b>	<b>105.50</b>	<b>520.000</b>	<b>10000.000</b>	<b>9.177</b>	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1000.		3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Tītara maltās gaļas mērce	100	152	12.834	8.718	5.75	400.		0.54	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	800.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem	90	49	1.199	2.876	4.657	90.	900.	2.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>904</b>	<b>37.85</b>	<b>29.89</b>	<b>118.89</b>	<b>2290.000</b>	<b>900.000</b>	<b>9.141</b>	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	mvielās	Tauki	āti	Sāls	Cukurs	elas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	500.		3.235	
Vistas gaļas bumbiņa ar	80	181	10.265	9.85	12.092	326.4		0.501	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	220.		4.62	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	240.	120.	2.85	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6000.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>28.49</b>	<b>28.29</b>	<b>106.29</b>	<b>1286.400</b>	<b>6120.000</b>	<b>14.474</b>	

Rūjienas vidusskola  
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva