

pirmdiena, 18.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Sķiedrv	Alerģē
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	250.		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	360.		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	800.			1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra	120	46	1.996	2.138	4.508	600.		2.568	7.
Piens	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		908	37.78	27.64	123.93	2010.000	0	11.478	

otrdiena, 19.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Sķiedrv	Alerģē
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	250.	825.	2.65	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1000.		3.094	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	45.	270.	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6000.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		927	32.92	36.60	114.94	1295.000	7095.000	9.855	

trešdiena, 20.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Sķiedrv	Alerģē
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	165	9.931	11.057	6.3	171.		1.091	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.758	25.	1025.	0.003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		829	29.00	29.14	109.79	576.000	6475.000	12.949	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Sķiedrv	Alerģē
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	250.		3.431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	200.		0.443	7;9
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un	100	49	1.264	3.198	3.776	100.		2.582	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		811	32.45	29.69	101.47	780.000	0	12.185	

piektdiena, 22.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Sķiedrv	Alerģē
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	250.		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	10.		0.38	1.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	6.4		0.554	4.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	230.		4.83	7.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	120.	600.	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		834	30.08	29.31	110.08	616.400	1100.000	16.998	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aija Ruczīte-Krieva

