



	Kopā			10.09	11.43	17.52	213.34	

1-4. klašu skolēniem

3. komplekss

Pamatskola "ŽVRFS"

Apstiprinu:

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
	Ēdiena nosaukums	Alergēn		Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>3.diena</b>				<b>Pusdienas</b>				
9,1	Lašu zupa	4.7	200	6.79	6.50	12.62	138.45	0/0,1
3.2	Vistas fileja dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.92	
38.3	Kāpostu papriku kukur sal		50	1.29	2.78	3.87	45.78	
P4	Rīsi vārīti		100	2.5	1.59	25.5	126.4	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0
	<b>Kopā</b>			<b>25.86</b>	<b>23.16</b>	<b>61.99</b>	<b>563.95</b>	
				<b>Launags</b>				
8,1L	Biezpiena-ābolu sacepums							
	ar krējumu	1,7,3	90/25	9.83	12.61	26.16	257.5	
	Zaļa tēja		200			2.99	11.98	3/0
				<b>9.83</b>	<b>12.61</b>	<b>29.15</b>	<b>269.48</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>45.78</b>	<b>47.20</b>	<b>108.66</b>	<b>1046.77</b>	
<b>4.diena</b>				<b>Brokastis</b>				
101	Veģetāra lavašs	1.7	100	6.72	5.93	1.19	84.42	
	kūmelīsu tēja		200			2.99	11.98	3/0
	<b>Kopā</b>			<b>6.72</b>	<b>5.93</b>	<b>4.18</b>	<b>96.4</b>	
				<b>Pusdienas</b>				
13.1	Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem	1	150/16	2.8	4.71	17.11	123.34	0/0,1
59.1	Boloņas mērce l/g		100	11.42	19.89	3.97	240.57	
59.2	Spagetti makaroni	1	100	4.83	2.52	28.8	157.2	
36.3	Ķīnas kāpostu ar kukur salāti		50	1,49	2.8	1.93	39.35	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	
	<b>Kopā</b>			<b>26.91</b>	<b>28.95</b>	<b>66.39</b>	<b>619.86</b>	
				<b>Launags</b>				
L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	38.05	189.11	
L35,2	Jogurts 1.60%	7	200	6	6.4	26	202	
	<b>Kopā</b>			<b>10.56</b>	<b>10.58</b>	<b>64.05</b>	<b>391.11</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>29.30</b>	<b>45.46</b>	<b>134.62</b>	<b>1107.37</b>	
<b>5.diena</b>				<b>Brokastis</b>				
L20,1	Makaroni ar sieru/sviestu	1.7	130/20	10.8	8.96	37.47	278.53	
29.3	kakao ar pienu	7	200	3.79	3.2	10.83	87.37	5/0

	kopā			<b>14.59</b>	<b>12.16</b>	<b>48.3</b>	<b>365.9</b>	
26.1	Vistas gaļās zupa	7	150/5	3.15	4.77	10.08	97.35	0/0,1
15.3	Teftēlis tomātu mērce	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	279.71	
27.1	Dārzeņu maisījums		100	2.32	2.63	14.32	92.67	
58,4	Svaigi gurķi šķēles		50	0.5	0.00	0.1	10.7	
34.3	biezpiena saldā masa ar							

<b>5.diena</b>			<b>Pusdienas</b>					
	ogu biezeni	7	50/30	4.97	5.42	9.67	107.62	10/0
	dzēramais ūdens		200					
	Kopā			<b>22.15</b>	<b>28.73</b>	<b>52.29</b>	<b>588.05</b>	
			<b>Launags</b>					
kond 44	Ābolu plāstmaize	1,3,7	50	2.92	1.49	21.6	111.49	
	Piens	7	120	3.6	2.4	5.64	58.8	1,1B
	Kopā			<b>6.52</b>	<b>3.89</b>	<b>27.24</b>	<b>170.29</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>43.26</b>	<b>44.78</b>	<b>127.83</b>	<b>1124.24</b>	



	Kopā			10.09	11.43	17.52	213.34	

5-9. klašu skolēniem

3. komplekss

Pamatskola "ŽVRFS"

Apstiprinu:

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
	Ēdiena nosaukums	Alerģ.		Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>3.diena</b>				<b>Pusdienas</b>				
9,1	Lašu zupa	4.7	250	8.48	8.12	15.77	173.06	0/0,1
3.2	Vistas fileja dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.92	
38.3	Kāpostu papriku kukur sal		100	2.58	5.56	7.74	91.56	
P4	Rīsi vārīti		200	5.01	3.18	51	252.8	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0
	<b>Kopā</b>			<b>31.35</b>	<b>29.15</b>	<b>94.51</b>	<b>770.74</b>	
				<b>Launags</b>				
8,1L	Biezpiena-ābolu sacepums							
	ar krējumu	1,7,3	90/25	9.83	12.61	26.16	257.5	
	Zaļa tēja		200			2.99	11.98	3/0
				<b>9.83</b>	<b>12.61</b>	<b>29.15</b>	<b>269.48</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>51.27</b>	<b>53.19</b>	<b>141.18</b>	<b>1253.56</b>	
<b>4.diena</b>			<b>Brokastis</b>					
101	Veģetāra lavašs	1.7	100	6.72	5.93	1.19	84.42	
	kūmelīsu tēja		200			2.99	11.98	3/0
	<b>Kopā</b>			<b>6.72</b>	<b>5.93</b>	<b>4.18</b>	<b>96.4</b>	
				<b>Pusdienas</b>				
13.1	Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem	1	150/16	2.8	4.71	17.11	123.34	0/0,1
59.1	Boloņas mērce l/g		100	11.42	19.89	3.97	240.57	
59.2	Spagetti makaroni	1	200	9.66	5.04	57.6	314.4	
36.3	Ķīnas kāpostu ar kukur salāti		100	Jan-00	5.6	3.86	78.7	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	
	<b>Kopā</b>			<b>26.91</b>	<b>28.95</b>	<b>97.12</b>	<b>816.41</b>	
				<b>Launags</b>				
L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	38.05	189.11	
L35,2	Jogurts 1.60%	7	200	6	6.4	26	202	
	<b>Kopā</b>			<b>10.56</b>	<b>10.58</b>	<b>64.05</b>	<b>391.11</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>44.19</b>	<b>45.46</b>	<b>165.35</b>	<b>1303.92</b>	
<b>5.diena</b>			<b>Brokastis</b>					
L20,1	Makaroni ar sieru/sviestu	1.7	130/20	10.8	8.96	37.47	278.53	
29.3	kakao ar pienu	7	200	3.79	3.2	10.83	87.37	5/0

	kopā			<b>14.59</b>	<b>12.16</b>	<b>48.3</b>	<b>365.9</b>	
26.1	Vistas gaļās zupa	7	200/5	4.16	6.31	13.34	126.79	0/0,1
15.3	Teftēlis tomātu mērce	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	279.71	
27.1	Dārzeņu maisījums		150	3.48	3.95	21.48	139.01	
58,4	Svaigi gurķi šķēles		50	0.5	0.00	0.1	10.7	
34.3	biezpiena saldā masa ar							

<b>5.diena</b>			<b>Pusdienas</b>					
	ogu biezeni	7	50/30	4.97	5.42	9.67	107.62	10/0
	dzēramais ūdens		200					
	Kopā			<b>24.32</b>	<b>32.59</b>	<b>62.71</b>	<b>663.83</b>	
			<b>Launags</b>					
kond 44	Ābolu plāstmaize	1,3,7	50	2.92	1.49	21.6	111.49	
	Piens	7	120	3.6	2.4	5.64	58.8	1,1B
	Kopā			<b>6.52</b>	<b>3.89</b>	<b>27.24</b>	<b>170.29</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>45.43</b>	<b>48.64</b>	<b>138.25</b>	<b>1200.02</b>	



	Kopā			10.09	11.43	17.52	213.34	

10-12 klašu skolēniem

3. komplekss

Vidusskola "ŽVRFS"

Apstiprinu:

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
	Ēdiena nosaukums	Alerģ		Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>3.diena</b>				<b>Pusdienas</b>				
9,1	Lašu zupa	4.7	250	8.48	8.12	15.77	173.06	0/0,1
3.2	Vistas fileja dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.92	
38.3	Kāpostu papriku kukur sal		100	2.58	5.56	7.74	91.56	
P4	Rīsi vārīti		200	5.01	3.18	51	252.8	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0
	<b>Kopā</b>			<b>31.35</b>	<b>29.15</b>	<b>94.51</b>	<b>770.74</b>	
				<b>Launags</b>				
8,1L	Biezpiena-ābolu sacepums							
	ar krējumu	1,7,3	90/25	9.83	12.61	26.16	257.5	
	Zaļa tēja		200			2.99	11.98	3/0
				<b>9.83</b>	<b>12.61</b>	<b>29.15</b>	<b>269.48</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>51.27</b>	<b>53.19</b>	<b>141.18</b>	<b>1253.56</b>	
<b>4.diena</b>				<b>Brokastis</b>				
101	Veģetāra lavašs	1.7	100	6.72	5.93	1.19	84.42	
	kūmelīsu tēja a		200			2.99	11.98	3/0
	<b>Kopā</b>			<b>6.72</b>	<b>5.93</b>	<b>4.18</b>	<b>96.4</b>	
				<b>Pusdienas</b>				
13.1	Dārzeņu krēmzupa ar grauzi	1	150/16	2.8	4.71	17.11	123.34	0/0,1
59.1	Boloņas mērce l/g		100	11.42	19.89	3.97	240.57	
59.2	Spagetti makaroni	1	200	9.66	5.04	57.6	314.4	
36.3	Ķīnas kāpostu ar kukur salāt		100	Jan-00	5.6	3.86	78.7	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	
	<b>Kopā</b>			<b>26.91</b>	<b>28.95</b>	<b>97.12</b>	<b>816.41</b>	
				<b>Launags</b>				
L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	38.05	189.11	
L35,2	Jogurts 1.60%	7	200	6	6.4	26	202	
	<b>Kopā</b>			<b>10.56</b>	<b>10.58</b>	<b>64.05</b>	<b>391.11</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>40.27</b>	<b>44.24</b>	<b>178.28</b>	<b>1330.86</b>	
<b>5.diena</b>				<b>Brokastis</b>				
L20,1	Makaroni ar sieru/sviestu	1.7	130/20	10.8	8.96	37.47	278.53	
29.3	kakao ar pienu	7	200	3.79	3.2	10.83	87.37	5/0



	kopā			<b>14.59</b>	<b>12.16</b>	<b>48.3</b>	<b>365.9</b>	
26.1	Vistas gaļās zupa	7	250/5	5.17	7.94	16.59	158.5	0/0,1
15.3	Teftēlis tomātu mērce	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	279.71	
27.1	Dārzeņu maisījums		150	3.48	3.95	21.48	139.01	
58,4	Svaigi gurķi šķēles		50	0.5	0.00	0.1	10.7	
34.3	biezpiena saldā masa ar							

<b>5.diena</b>			<b>Pusdienas</b>					
	ogu biezeni	7	50/30	4.97	5.42	9.67	107.62	10/0
	dzēramais ūdens		200					
	Kopā			<b>25.33</b>	<b>34.22</b>	<b>65.96</b>	<b>695.54</b>	
			<b>Launags</b>					
kond 44	Ābolu plāstmaize	1,3,7	50	2.92	1.49	21.6	111.49	
	Piens	7	120	3.6	2.4	5.64	58.8	1,1B
	Kopā			<b>6.52</b>	<b>3.89</b>	<b>27.24</b>	<b>170.29</b>	
				<b>46.44</b>	<b>50.27</b>	<b>93.20</b>	<b>1231.73</b>	



	Kopā			10.09	11.43	17.52	213.34	

2-7 gadu bērni  
Bērnudārza "VRFS"

3. komplekss

Apstiprinu:  
Datums:

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
	Ēdiena nosaukums	Alerģē		Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>3.diena</b>				<b>Pusdienas</b>				
9,1	Lašu zupa	4.7	200	6.79	6.50	12.62	138.45	0/0,1
3.2	Vistas fileja dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.92	
38.3	Kāpostu papriku kukur sal		50	1.29	2.78	3.87	45.78	
P4	Rīsi vārīti		100	2.5	1.59	25.5	126.4	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0
	Kopā			<b>25.86</b>	<b>23.16</b>	<b>61.99</b>	<b>563.95</b>	
				<b>Launags</b>				
8,1L	Biezpiena-ābolu sacepums							
	ar krējumu	1,7,3	90/25	9.83	12.61	26.16	257.5	
	Zaļa tēja		200			2.99	11.98	3/0
				<b>9.83</b>	<b>12.61</b>	<b>29.15</b>	<b>269.48</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>45.78</b>	<b>47.20</b>	<b>108.66</b>	<b>1046.77</b>	
<b>4.diena</b>			<b>Brokastis</b>					
7,1L	Miežu putraimu sacep	1.3						
	ar āboliem		1 5 5	4.78	8.88	16.79	166.24	2/0
	Kumelīšu tēja		200			2.99	11.98	3/0
				<b>4.78</b>	<b>8.88</b>	<b>19.78</b>	<b>178.22</b>	
			<b>Pusdienas</b>					
13.1	Dārzeņu krēmzupa ar grauz	1	150/16	2.8	4.71	17.11	123.34	0/0,1
59.1	Boloņas mērcē l/g		80	9.13	15.91	3.17	126.5	
59.2	Spagetti makaroni	1	100	4.83	2.52	28.8	157.2	
36.3	Ķīnas kāpostu ar kukur salāti		50	1, 49	2.8	1.93	39.35	
	Augļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	
	Kopā			<b>26.91</b>	<b>25.97</b>	<b>65.59</b>	<b>505.79</b>	
			<b>Launags</b>					
L19,1	Ābolu pankūkas ar krēj	1,3,7	120/20	8.28	11.44	41.72	303.28	
L19,2	Piens Rasens	7	200	6	4	9.3	97.2	
	Kopā			<b>14.28</b>	<b>15.44</b>	<b>51.02</b>	<b>400.48</b>	
	<b>kopā 3 ēdienreizes</b>			<b>45.97</b>	<b>50.29</b>	<b>136.39</b>	<b>1084.49</b>	
<b>5.diena</b>			<b>Brokastis</b>					
L20,1	Makaroni ar sieru/sviestu	1.7	130/20	10.8	8.96	37.47	278.53	
29.3	kakao ar pienu	7	200	3.79	3.2	10.83	87.37	5/0

