

| | | | | | | | |
|---------|---------------------------|-------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Dārzu bārs | | 50 | 0,6 | 1,15 | 3,25 | 25,75 |
| | Kopā | | | 19,38 | 27,90 | 73,28 | 634,01 |
| | | | Launags | | | | |
| kond 44 | Augļu plāstmaize | 1,3,7 | 50 | 2,92 | 1,49 | 21,6 | 111,49 |
| | Augļu dzēriens | | 200 | 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 |
| | | | | | | | |
| | Kopā | | | 2,98 | 1,52 | 36,18 | 170,89 |
| | kopā 3 ēdienreizes | | | 32,45 | 40,85 | 126,98 | 1018,24 |

5-9. klašu skolēniem

3. komplekss
Pamatskola "ŽVRFS"

| cukurs sāls | Rec/Nr | Diena(datums) | | Alerģē | Daudzums 1 porc. | Uzturvielas,g | | Ogļh |
|----------------|--------|-----------------------------------|--|--------|---------------------|------------------|--------------|---------------|
| | | Ēdiena nosaukums | | | | Olb.v | Tauki | |
| | | 1.diena | | | | Brokastis | | |
| | 34,3 | Biezpiena saldā masa | | 7 | 50/30 | 4,97 | 5,42 | 9,67 |
| 3/0 | | Kumelīšu tēja | | | | | | 2,99 |
| | | Auglis | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 |
| | | | | | | 5,37 | 5,82 | 23,86 |
| | | | | | | Pusdienas | | |
| 0/0,1 | 53,1 | Siera-dārzeņu zupa | | 7 | 200 | 3,14 | 9,36 | 12,65 |
| 0/0,1 | 47,1 | Tītaru gaļa burkānu mērcē | | 1,7 | 100 | 13,28 | 10,19 | 5,58 |
| | 1.4 | Svaigu burkānu salāti | | | 100 | 1,17 | 5,07 | 11,5 |
| | 50,4 | Griķi vārīti | | | 150 | 9,01 | 2,36 | 44,49 |
| | | Dārzeņu bārs | | | 50 | 0,6 | 1,15 | 3,25 |
| 0 | 19,5 | Citrusaugļu dzēriens | | | 200 | 0,06 | 0,03 | 14,58 |
| | | Kopā | | | | 27,26 | 28,16 | 92,05 |
| | | | | | | Launags | | |
| | L19,1 | Ābolu pankūkas ar krēj | | 1,3,7 | 120/20 | 8,28 | 11,44 | 41,72 |
| | L19,2 | Piens Rasens | | 7 | 200 | 6 | 4 | 9,3 |
| | | Kopā | | | | 14,28 | 15,44 | 51,02 |
| | | kopā 3 ēdienreizes | | | | 46,91 | 49,42 | 166,93 |
| | | 2.diena | | | | Brokastis | | |
| | L29,1 | Sandvič ar vist gaļu un dārzeņiem | | 1,7 | 65 | 4,84 | 8,27 | 8,94 |
| 5/0 | 29,3 | kakao ar pienu | | 7 | 200 | 3,79 | 3,2 | 10,83 |
| | | Kopā | | | | 8,63 | 11,47 | 19,77 |
| | | | | | | Pusdienas | | |
| 0/0,1 | 4,1a | Lasis cepts | | 3,4,1 | 70 | 13,27 | 12,20 | 5,58 |
| | 40,4 | Piena-dārzeņu mērce | | 1,7 | 60 | 1,55 | 3,33 | 4,64 |
| | P1 | Kartupeļi vārīti ar sviest | | 7 | 200/3 | 4,14 | 2,78 | 30,54 |
| | 19,4 | Vitamīnu salāti ar eļļu | | | 100 | 1,32 | 5,12 | 7,08 |
| | 45,4a | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | | 1,7 | 100/150 | 5,37 | 3,08 | 30 |
| 5/0 | | Augļu dzēriens | | | 200 | 0,06 | 0,03 | 14,58 |
| | | Kopā | | | | 25,71 | 26,54 | 92,42 |
| | | | | | | Launags | | |
| | L35,1 | Smalkmaizīte | | 1,3,7 | 80 | 4,56 | 4,18 | 38,05 |
| 0 | | Augļu dzēriens | | | 200 | 0,06 | 0,03 | 14,58 |
| | | Kopā | | | | 4,62 | 4,21 | 52,63 |
| | | kopā 3 ēdienreizes | | | | 38,96 | 42,22 | 164,82 |
| | | 3.diena | | | | Brokastis | | |
| 1/0,3 | L13,1 | Dārzeņu pica | | 1, 3 | 90, | 4,61 | 6,62 | 30,97 |
| 3/0 | | Augu tēja | | | 200 | | | 2,99 |
| | | Auglis | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 |
| | | Kopā | | | | 5,01 | 7,02 | 45,16 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---------|---------------------------|-------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Dārzu bārs | | 50 | 0,6 | 1,15 | 3,25 |
| | | Kopā | | | 20,39 | 29,44 | 76,54 |
| | | | | Launags | | | |
| | kond 44 | Augļu plāstmaize | 1,3,7 | 50 | 2,92 | 1,49 | 21,6 |
| 5/0 | | Augļu dzēriens | | 200 | 0,06 | 0,03 | 14,58 |
| | | Kopā | | | 2,98 | 1,52 | 36,18 |
| | | kopā 3 ēdienreizes | | | 33,46 | 42,39 | 130,24 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----|---------|------------------|-------|----------------|--------------|--------------|
| 25,75 | | | Dārzu bārs | | 50 | 0,6 | 1,15 |
| 663,45 | | | Kopā | | | 22,49 | 32,33 |
| | | | | | Launags | | |
| 111,49 | | kond 44 | Augļu plāstmaize | 1,3,7 | 50 | 2,92 | 1,49 |
| 59,4 | 5/0 | | Augļu dzēriens | | 200 | 0,06 | 0,03 |
| | | | | | | | |
| 170,89 | | | Kopā | | | 2,98 | 1,52 |
| 1047,68 | | | | | | 35,56 | 45,28 |

Apstiprinu:

2-7 gadu bērni

3. komplek

Datums:

Bērnodārzs "ŽVRFS"

| Ogļh | Enerģija kcal | cukurs sāls | Rec/Nr | Diena(datums) Ēdiena nosaukums | Alerģēni | Daudzums 1 porc. |
|----------------|----------------|----------------|--------|-----------------------------------|----------|---------------------|
| 1.diena | | | | | | |
| 9,67 | 107,62 | | 1,1B | Rīsu biezputra ar ogu ievārījumu | 7 | 150/15 |
| 2,99 | 11,99 | 3/0 | 14,2B | Kviešu maize ar biežpienmasu | 1,7 | 20/20 |
| 11,2 | 50 | | | Kumelīšu tēja | | 200 |
| 23,86 | 169,61 | | | Kopā | | |
| 15,81 | 184,26 | 0/0,1 | 53,1 | Siera-dārzeņu zupa | 7 | 150 |
| 5,58 | 167,15 | | 47,1 | Tītaru gaļa burkānu mērcē | 1,7 | 80 |
| 11,5 | 77,06 | | 1,4 | Svaigu burkānu salāti | | 40 |
| 44,49 | 235 | | 50,4 | Griķi vārīti | | 100 |
| 3,25 | 25,75 | | | Dārzeņu bārs | | 50 |
| 14,58 | 59,4 | 0 | 19,5 | Citrusaugļu dzēriens | | 200 |
| 95,21 | 748,62 | | | Kopā | | |
| 41,72 | 303,28 | | L19,1 | Ābolu pankūkas ar krēj | 1,3,7 | 60/20 |
| 9,3 | 97,2 | | L19,2 | Piens Rasens | 7 | 200 |
| 51,02 | 400,48 | | | Kopā | | |
| 170,09 | 1318,71 | | | kopā 3 ēdienreizes | | |
| 2.diena | | | | | | |
| 8,94 | 136,29 | | 4,1B | Keks ar rīvētām ogām | 1,7,3 | 100 |
| | | | | Zaļu tēja | | 200 |
| 10,83 | 87,37 | 5/0 | | | | |
| 19,77 | 223,66 | | | Kopā | | |
| 5,58 | 179,6 | 0/0,1 | 4,1a | Lasis cepts | 3,4,1 | 70 |
| 4,64 | 54,73 | | 40,4 | Piena-dārzeņu mērce | 1,7 | 25 |
| 38,17 | 199,1 | | P1 | Kartupeļi vārīti ar sviest | 7 | 100/3 |
| 7,08 | 76,46 | | 19,4 | Vitamīnu salāti ar eļļu | | 50 |
| 30 | 169,9 | | 45,4a | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 1,7 | 100/150 |
| 14,58 | 59,4 | 5/0 | | Augļu dzēriens | | 200 |
| 100,05 | 739,19 | | | Kopā | | |
| 38,05 | 189,11 | | | Smalkmaizīte | 1,3,7 | 80 |
| 14,58 | 59,4 | 0 | | Augļu dzēriens | | 200 |
| 52,63 | 248,51 | | | | | |
| 152,68 | 1211,36 | | | kopā 3 ēdienreizes | | |
| 3.diena | | | | | | |
| 30,97 | 202,21 | 1/0,3 | 2,1B | Auzu biezputra ar rīvētām ogām | 1,7 | 200/20 |
| 2,99 | 11,98 | 3/0 | | Saldskābmaize ar ievārījumu | 1 | 25/5 |
| 11,2 | 50 | | | Augu tēja | | 200 |
| 45,16 | 264,19 | | | Kopā | | |

Apstiprinu:

2-7 gadu bērni

3. komplek

Datums:

Bērnudārzs "ŽVRFŠ"

| Ogļh | Enerģija kcal | cukurs sāls | Rec/Nr | Diena(datums) Ēdiena nosaukums | Alerģēni | Daudzums 1 porc. |
|------------------|----------------|----------------|--------|-----------------------------------|----------|---------------------|
| 3.diena | | | | | | |
| 15,77 | 173,06 | 0/0,1 | 9,1 | Lašu zupa | 4,7 | 200 |
| 5,42 | 193,92 | | 3,2 | Vistas fileja dārzeņu mērcē | 1,7 | 40/40 |
| 7,74 | 91,56 | | 38,3 | Kāpostu papriku kukur sal | | 50 |
| 51 | 252,8 | | P4 | Rīsi vārīti | | 100 |
| 14,58 | 59,4 | 5/0 | | Augļu dzēriens | | 200 |
| 3,25 | 25,75 | | | Dārzeņu bārs | | 50 |
| 97,76 | 796,49 | | | Kopā | | |
| | | | 8,1L | Biezpiena-ābolu sacepums | | |
| 26,16 | 257,5 | | | ar krējumu | 1,7,3 | 90/25 |
| 2,99 | 11,98 | 3/0 | | Zaļu tēja | | 200 |
| 29,15 | 269,48 | | | | | |
| 172,07 | 1330,16 | | | kopā 3 ēdienreizes | | |
| 4.diena | | | | | | |
| 1,19 | 84,42 | | 7,1L | Miežu putra ar ogu mērcē | 1,3 | 1 5 5 |
| 2,99 | 11,98 | 3/0 | 3,2L | Salsdskábmaize ar sviest | 1,7 | 2 5 / 5 |
| | | | | Kumelīšu tēja | | 200 |
| 4,18 | 96,4 | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | |
| 17,11 | 123,34 | 0/0,1 | 13,1 | Dārzeņu krēmzupa ar grauzd | 1 | 150/16 |
| 3,97 | 240,57 | | 59,1 | Boloņas mērce l/g | | 80 |
| 57,6 | 314,4 | | 59,2 | Makaroni vārīti | 1 | 100 |
| 3,86 | 78,7 | | 36,3 | Ķīnas kāpostu ar kukur salāti | | 50 |
| 14,58 | 59,4 | 5/0 | | Augļu dzēriens | | 200 |
| 97,12 | 816,41 | | | Kopā | | |
| Launags | | | | | | |
| 16,34 | 154,78 | | kond | Cepts kliņģeris | | 60 |
| 2,99 | 11,98 | 3/0 | | Zaļu tēja | | 200 |
| 19,33 | 166,76 | | | Kopā | | |
| 120,63 | 1079,57 | | | kopā 3 ēdienreizes | | |
| 5.diena | | | | | | |
| 2,25 | 121,98 | | 9,1L | Olu kultenis ar zaļiem zi | 3,7 | 75/8 |
| 12,28 | 79,38 | | L7,2 | Rudzu maize arzaļo sv | 1,7 | 2 5 / 3 |
| 2,99 | 11,98 | 3/0 | | Zaļu tēja | | 200 |
| 17,52 | 213,34 | | | kopā | | |
| 16,59 | 158,5 | 0/0,1 | 26,1 | Vistas gaļās zupa | 7 | 150/5 |
| 18,12 | 279,71 | | 15,3 | Teftēlis tomātu mērce | 1,7 | 80/50 |
| 34,06 | 214,74 | | P3 | Kartupeļu biezenis | 7 | 250 |
| 14,58 | 59,4 | 5/0 | 34,3 | Augļu dzēriens | | 200 |
| 5.diena | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|----------------|-----|---------|---------------------------|-------|-----|
| 3,25 | 25,75 | | | Dārzu bārs | | 50 |
| 86,60 | 738,1 | | | Kopā | | |
| | | | kond 44 | Augļu plāstmaize | 1,3,7 | 50 |
| 21,6 | 111,49 | | | Augļu dzēriens | | 200 |
| 14,58 | 59,4 | 5/0 | | | | |
| | | | | Kopā | | |
| 36,18 | 170,89 | | | kopā 3 ēdienreizes | | |
| 140,30 | 1122,33 | | | | | |

| Uzturvielas,g | | | Energija kcal | cukurs sāls |
|------------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| Olb.v | Tauki | Ogļh | | |
| Brokastis | | | | |
| 4,22 | 6,84 | 36,84 | 225,4 | |
| 5,85 | 6,46 | 6,33 | 106,86 | |
| | | 2,99 | 11,98 | 3/0 |
| 10,07 | 13,30 | 46,16 | 344,24 | |
| Pusdienas | | | | |
| 2,35 | 7,02 | 9,48 | 110,5 | 0/0,1 |
| 10,63 | 8,15 | 4,46 | 194,02 | |
| 0,47 | 2,03 | 4,6 | 38,53 | |
| 6 | 1,57 | 29,66 | 156,77 | |
| 0,6 | 1,15 | 3,25 | 25,75 | |
| 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 | 0 |
| 20,11 | 19,95 | 66,03 | 584,97 | |
| Launags | | | | |
| 4,73 | 6,53 | 23,84 | 173,05 | |
| 6 | 4 | 9,3 | 97,2 | |
| 10,73 | 10,53 | 33,14 | 270,25 | |
| 40,91 | 43,78 | 145,33 | 1170,46 | |
| Brokastis | | | | |
| 10,4 | 13,44 | 46,63 | 349,08 | |
| | | 2,99 | 11,98 | 3/0 |
| | | | | |
| 10,4 | 13,44 | 49,62 | 361,06 | |
| Pusdienas | | | | |
| 13,27 | 12,20 | 5,58 | 179,6 | 0/0,1 |
| 0,65 | 1,39 | 1,94 | 22,89 | |
| 2,07 | 0,38 | 15,26 | 72,74 | |
| 0,66 | 2,56 | 3,54 | 38,23 | |
| 5,37 | 3,08 | 30 | 169,9 | |
| 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 | 5/0 |
| 22,08 | 19,64 | 70,9 | 542,76 | |
| Launags | | | | |
| 4,56 | 4,18 | 38,05 | 189,11 | |
| 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 | 0 |
| 4,62 | 4,21 | 52,63 | 248,51 | |
| 37,1 | 37,29 | 173,15 | 1152,33 | |
| Brokastis | | | | |
| 6,7 | 6,56 | 34,91 | 226,36 | 1/0,3 |
| 2,09 | 1,15 | 6,54 | 44,87 | |
| | | 2,99 | 11,98 | 3/0 |
| 8,79 | 7,71 | 44,44 | 283,21 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Uzturvielas,g | | | Energija kcal | cukurs sāls |
|------------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| Olb.v | Tauki | Ogļh | | |
| Pusdienas | | | | |
| 6,79 | 6,50 | 12,62 | 138,45 | 0/0,1 |
| 15,22 | 12,26 | 5,42 | 193,92 | |
| 1,29 | 2,78 | 3,87 | 45,78 | |
| 2,5 | 1,59 | 25,5 | 126,4 | |
| 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 | 5/0 |
| 0,6 | 1,15 | 3,25 | 25,75 | |
| 26,46 | 24,31 | 65,24 | 589,7 | |
| Launags | | | | |
| | | | | |
| 9,83 | 12,61 | 26,16 | 257,5 | |
| | | 2,99 | 11,98 | 3/0 |
| 9,83 | 12,61 | 29,15 | 269,48 | |
| 45,08 | 44,63 | 138,83 | 1142,39 | |
| | | | | |
| 4,78 | 8,88 | 16,79 | 166,24 | 2/0 |
| 1,2 | 4,34 | 11,87 | 91,15 | |
| | | 2,99 | 11,98 | 3/0 |
| 5,98 | 13,22 | 31,65 | 269,37 | |
| | | | | |
| 2,8 | 4,71 | 17,11 | 123,34 | 0/0,1 |
| 9,13 | 15,91 | 3,17 | 126,5 | |
| 4,83 | 2,52 | 28,8 | 157,2 | |
| 1,49 | 2,8 | 1,93 | 39,35 | |
| 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 | 5/0 |
| 18,31 | 25,97 | 65,59 | 505,79 | |
| | | | | |
| | | | | |
| 4,93 | 7,74 | 16,34 | 154,78 | |
| 0 | | 2,99 | 11,98 | 3/0 |
| 4,93 | 7,74 | 19,33 | 166,76 | |
| 29,22 | 46,93 | 116,57 | 941,92 | |
| | | | | |
| | | | | |
| 8,58 | 8,74 | 2,25 | 121,98 | |
| 1,51 | 2,69 | 12,28 | 79,38 | |
| | | 2,99 | 11,98 | 3/0 |
| | | | | |
| 10,09 | 11,43 | 17,52 | 213,34 | |
| 3,15 | 4,77 | 10,08 | 97,35 | 0/0,1 |
| 11,21 | 16,91 | 18,12 | 279,71 | |
| 5,45 | 6,3 | 34,06 | 214,74 | |
| 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 | 5/0 |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 0,6 | 1,15 | 3,25 | 25,75 | |
| 20,47 | 29,16 | 80,09 | 676,95 | |
| 2,92 | 1,49 | 21,6 | 111,49 | |
| 0,06 | 0,03 | 14,58 | 59,4 | 5/0 |
| | | | | |
| 2,98 | 1,52 | 36,18 | 170,89 | |
| 33,54 | 42,11 | 133,79 | 1061,18 | |
| | | | | |