

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu veģetāra zupa ar nūdelēm	1,7	200/10	3.4	12.3	21.2	207							
P2 Dārzeņu mērce	1,7	100	3.0	7.1	7.7	104							
P3 Vārīti griķi		120	3.7	0.6	30.5	144							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	3.1	5.3	54							
P5 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 176.3 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 260 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			18.2	27.6	90.4	689
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	3.2	5.3	11.2	107							
P2 Veģetārā kotlete	1,3,7	100	5.7	11.5	16.4	185							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.8	0.1	20.7	98							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.1	4.6	45							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	1.2	5.1	3.8	61							
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P7 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 133.2 grami KARTUPEĻI 200 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			17.1	24.9	72.7	580
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.6	5.4	12.9	114							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/20	10.4	10.6	34.1	281							
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	1.1	2.9	30							
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 150.8 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			14.4	17.5	73.6	540
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa VEĢ/krējums	7	200/10	2.1	6.2	14.3	123							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.3	2.6	24.7	130							
P3 Biezpiens ar gurķi	7	100	12.3	4.5	2.5	119							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	7.0	58							
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 166.342 grami KARTUPEĻI 189 grami PIENS, skābie produkti 62.995 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			20.1	16.7	63.3	497
										Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu plov		200	6.4	11.1	47.8	319							
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	80	1.3	3.1	5.0	67							
P3 Rudzu maize	1	30	1.6	0.4	12.3	68							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38							
P5 Jogurta krēms	7	90	2.6	3.6	7.4	72							
P6 Ogu mērce		80	0.2	0.0	6.7	28							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 193 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 105 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			12.1	18.2	88.0	591
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.3 grami AUGĻI un OGAS 238 grami		DĀRZENI 819.642 grami KARTUPEĻI 469.6 grami PIENS, skābie produkti 507.995 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 96 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			Skolas piens 0 grami			