

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/10	3.1	4.6	8.4	98								
P2 Sautēta cūkgāļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	11.4	6.5	182								
P3 Vārīti griķi		120	3.7	0.6	30.5	144								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	3.1	6.2	62								
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 (augļi)		80/	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 285 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		25.9	24.1	77.2	665		
													Skolas piens 0 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	3.2	5.3	11.2	107								
P2 Cūkgāļas kotlete		80	11.4	11.4	4.0	165								
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								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 94.87 grami KARTUPEĻI 226 grami PIENS, skābie produkti 59 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		22.8	24.8	60.2	560		
													Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	200/10	1.9	5.3	12.1	115								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	180	14.0	12.7	35.0	323								
P3 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.1	3.3	33								
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 Augļi		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		18.4	19.5	74.0	586		
													Skolas piens 0 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	6.4	6.9	17.9	166								
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	60	7.4	8.0	2.8	125								
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.4	2.4	20.5	121								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.1	3.1	6.4	58								
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 179 grami PIENS, skābie produkti 42.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		19.9	20.6	62.4	537		
													Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	13.1	11.5	35.7	301								
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	70	1.2	1.7	5.1	52								
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38								
P5 Jogurta krēms	7	80	2.3	3.2	6.9	65								
P6 Ogu mērce		80	0.2	0.0	6.7	28								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.37 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 118 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 88.25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		18.0	16.7	71.5	528		
PIEVIENOTĀIS SĀLS 4.64 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 25.6 grami AUGĻI un OGAS 239.56 grami		DĀRZENI 622.87 grami KARTUPEĻI 473.3 grami PIENS, skābie produkti 489.35 grami					BIEZPIENS, SIERS 11 grami GAĻA, ZIVIS 284.5 grami						Skolas piens 0 grami	