

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu		200	2.7	2.6	9.2	70								
P2 Sautēta cūkgaļa BL mērcē	1	120	9.0	12.1	11.1	188								
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 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
P7 Dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami							18.2 18.9 79.8 571

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenu vegetāra zupa ar nūdelēm	1	200	3.1	2.6	20.4	115								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.3	11.4	4.8	167								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.6	0.3	25.2	108								
P4 BL mērcē	1	50	0.6	1.6	8.0	48								
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.2	64								
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 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 116.47 grami KARTUPEĻI 219.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							20.7 21.9 76.5 586

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa		200	1.3	3.4	12.6	84								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	180	14.0	12.7	34.9	321								
P3 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	2.7	60								
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 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 181.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							17.6 21.6 73.9 581

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem	4	200	3.5	4.3	12.6	105								
P2 Cīsiņi vārīti		60	6.4	13.9	0.9	154								
P3 BL Kartupeļu biezenis		150	2.6	2.7	26.5	135								
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 105.5 grami KARTUPEĻI 189 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							14.8 24.2 61.8 520

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	13.0	11.5	35.4	298								
P2 Burkānu puravu salāti ar eļļu		70	0.8	5.1	4.1	66								
P3 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38								
P5 BL Mannā biezputra ar ogu mērci	1	80/80	1.9	0.8	24.3	112								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 118 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami							16.8 17.7 80.9 558
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28 grami AUGĻI un OGAS 254.56 grami		DĀRZENI 638.97 grami KARTUPEĻI 476.6 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 234.5 grami							Skolas piens 0 grami