

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Siera-krējuma mērce	1,7		70	3.7	9.7	4.3							120	
P2 Dārzeņu veģetāra zupa ar nūdelēm	1,7	200/10	3.4	12.3	21.2	207								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.5	55								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.2 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 110.8 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 73 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 14 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		14.8	27.7	88.8	676		Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Veģetārā kotlete	1,3,7	100	5.7	11.5	16.4	185								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.5	1.9	3.8	38								
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	3.1	7.5	61								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	80/150	5.4	3.1	22.0	137								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 20.6 grami		DĀRZENI 97.4 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 193 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		18.4	20.6	80.5	569		Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Veģetārā solanka	7	200/10	14.1	8.3	39.4	288								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/15	10.7	6.1	42.6	276								
P3 Redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	2.9	43								
P4 Ābolu - aveņu dzēriens		200	0.2	0.1	7.8	33								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 121.6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 11 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		27.8	18.2	101.1	691		Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	128								
P2 Biezpiens ar gurķi	7	100	12.3	4.5	2.5	119								
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.2	43								
P4 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	70/100	2.3	15.6	18.4	260								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 86.642 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 109.995 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		21.4	26.5	56.0	601		Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa	7	200/10	1.9	7.2	13.2	127								
P2 Dārzeņu plov		200	6.1	6.0	46.4	266								
P3 Gurķis marinēts		50	0.4	0.0	0.8	6								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Auglis (ābols)		100	0.4	0.2	10.0	48								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 221.8 grami KARTUPEĻI 56.2 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		17.4	18.2	86.4	595		Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28.1 grami AUGĻI un OGAS 252.6 grami		DĀRZENI 638.242 grami KARTUPEĻI 413.3 grami PIENS, skābie produkti 596.995 grami					BIEZPIENS, SIERS 94 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							Skolas piens 0 grami