

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	250/10	3.3	5.6	10.5	117								
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	11.4	6.5	182								
P3 Vārīti griķi		150	4.4	0.8	36.3	172								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	3.1	6.2	62								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P7 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 117.3 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 285 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 54.5 grami		28.0	25.5	93.3	757		
													Skolas piens 0 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Siera- dārzenu zupa	7	250	4.3	10.0	14.2	166								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.4	15.2	4.0	200								
P3 Vārīti kartupeļi		160	3.3	0.2	24.6	117								
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.6	3.1	53								
P5 Piena mērce	1,7	50	1.8	4.1	4.6	63								
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P7 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.26 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 100.87 grami KARTUPEĻI 267.4 grami PIENS, skābie produkti 62 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.2	35.9	79.0	758		
													Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	250/10	2.5	5.5	16.0	136								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	15.9	15.9	43.7	390								
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	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Augļi		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 108 grami		DĀRZENI 204.7 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		22.0	23.2	94.9	719		
													Skolas piens 0 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	9.7	9.1	28.7	238								
P2 Cepta Hēka fileja	1,3,4	60/	7.4	8.0	2.8	125								
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	4.5	3.2	27.2	159								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.1	5.1	6.4	76								
P5 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 242 grami PIENS, skābie produkti 48.8 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		25.9	25.8	89.6	713		
													Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	15.8	18.9	63.0	485								
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	70	1.1	1.7	4.4	48								
P3 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
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								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 15 grami		DĀRZENI 110 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 88.25 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		21.6	24.3	106.2	754		
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.6 grami AUGĻI un OGAS 237.56 grami		DĀRZENI 643.87 grami KARTUPEĻI 614.4 grami PIENS, skābie produkti 499.05 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 284.5 grami						Skolas piens 0 grami	