

Apstiprinu!
direktora p.i. J. Naghibeds
Pegz

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	300/10	5.0	9.7	15.4	169						
P2 Gulašs	100	12.8	14.8	7.3	214						
P3 Vārti griķi	180	6.4	1.1	52.3	248						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	70	0.9	4.1	5.0	64						
P5 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P6 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	9.4	39						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.42 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 160 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 75 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				30.1	30.3	118.8	874	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete	80	11.0	19.0	6.3	241						
P2 Vārti kartupeļi	180	4.2	0.2	31.1	147						
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.2	5.1	3.9	62						
P4 Piena mērce	70	2.0	4.2	5.3	66						
P5 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	110/15	5.9	3.2	28.1	164						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENTAIS CUKURS 10.1 grami AUGĻI un OGAS 12 grami	DĀRZENI 75.67 grami KARTUPEĻI 251 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami				29.0	32.2	104.0	823	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa	300/10	5.3	12.3	16.8	202						
P2 Makaroni ar sieru	200/23	15.5	9.6	60.4	402						
P3 Kīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.6	5.0	2.0	62						
P4 Ābolu - avenu dzēriens	200	0.2	0.1	7.8	33						
P5 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 32 grami	DĀRZENI 140.8 grami KARTUPEĻI 66 grami PIENS, skābie produkti 12 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 23 grami GAĻA, ZIVIS 13 grami				27.4	27.6	116.3	840	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cepta zivs fileja	60	7.3	6.1	2.5	106						
P2 Kartupeļu biezenis	220	7.3	4.4	45.0	255						
P3 Redīsu burkānu salāti	70	1.0	1.9	4.7	43						
P4 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	100/10	3.0	25.0	21.7	325						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.19 grami PIEVIENTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 16 grami	DĀRZENI 70.5 grami KARTUPEĻI 290 grami PIENS, skābie produkti 130.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				23.4	38.0	103.3	870	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Frikadeļu zupa	300/10	6.2	10.0	11.4	163						
P2 Plovs ar vistas gaļu	250	14.1	12.1	62.7	415						
P3 Biešu - kāpostu salāti	60	0.9	3.1	4.3	47						
P4 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
P5 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P6 Auglis(ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.18 grami	DĀRZENI 103.7 grami	KOPĀ:									
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 62 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami				32.7	29.8	123.4	901		
AUGĻI un OGAS 80 grami	PIENS, skābie produkti 210 grami	GAĻA, ZIVIS 69.5 grami				Skolas piens 0 grami					
PIEVIENTAIS SĀLS 5.55 grami	DĀRZENI 550.67 grami	BIEZPIENS, SIERS 23 grami									
PIEVIENTAIS CUKURS 30.41 grami	KARTUPEĻI 739 grami	GAĻA, ZIVIS 258.5 grami				Skolas piens 0 grami					
AUGĻI un OGAS 140 grami	PIENS, skābie produkti 632.9 grami										