

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	11.0	11.6	7.0	187							
P2 Vārti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	6.1	6.2	89							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Ogu uzpūtenis /piens	1,7	100/150	6.2	3.2	25.1	154							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 235 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			28.3	23.3	105.2	780
													Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	250	4.3	10.0	14.0	165							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	9.8	13.1	5.1	177							
P3 Vārti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.6	3.1	53							
P5 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.18 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami		DĀRZENI 110.55 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			25.7	30.4	94.2	762
													Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	16.0	16.0	43.4	391							
P2 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.1	3.3	33							
P3 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P5 Maizes zupa ar putukrējumu	1,7	120/15	1.5	5.5	20.3	142							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 37 grami		DĀRZENI 112.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 20 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46 grami			21.4	23.3	94.9	710
													Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeniņiem/krējums	4,7	250/10	3.8	7.3	16.4	157							
P2 Plovs ar cūkgaļu	7	250	13.6	12.1	40.0	329							
P3 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	1.1	3.1	5.1	50							
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 166.9 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 220 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.7 grami			28.1	26.9	88.7	726
													Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļa dārzenu mērcē	1,7	120	13.7	17.3	3.7	226							
P2 Vārti kartupeļi		150	3.6	0.2	26.6	126							
P3 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	70	1.1	1.7	4.4	48							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P6 Smalkmaizīte ar kanēļi	1,3,7	60	7.3	7.7	34.7	223							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 83.5 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 48.25 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami			27.9	27.4	94.6	750
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.81 grami AUGĻI un OGAS 160 grami		DĀRZENI 565.85 grami KARTUPEĻI 330 grami PIENS, skābie produkti 571.25 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 274.7 grami						Skolas piens 0 grami