



PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Sautēta cūkgāja baltā mērcē	1,7	120	11.0	11.6	7.0	187								
P2 Vārīti 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					KOPĀ: 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- dārzeņu 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 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	1.2	5.1	4.2	63								
P5 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P6 Graudu maize	1	40	4.4	1.4	16.8	102								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 110.55 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		25.1	30.5	91.2	745		
													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					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46 grami		21.4	23.3	94.9	710		
													Skolas piens 0 grami	

ČETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	8.0	9.0	24.2	215								
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	60	7.4	8.0	2.8	125								
P3 Dārzeņu plovš		150	4.0	2.5	35.6	182								
P4 Krējuma - citronu mērce	1,7	50	0.7	3.4	2.3	42								
P5 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	1.3	3.1	5.2	53								
P6 Keffīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P7 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 1.5 grami		DĀRZENI 180.5 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		31.0	30.3	97.2	807		
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgāja dārzeņu mērcē	1,7	120	13.7	17.3	3.7	226								
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.6	0.2	26.6	126								
P3 Burkānu salāti ar krējumu	7	80	1.2	2.1	5.4	57								
P4 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	3.9	16								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Smalkmaizīte ar kanēji	1,3,7	60	7.3	7.7	34.7	223								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 90.53 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 50 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami		27.9	27.8	90.7	738		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.21 grami AUGĻI un OGAS 163.5 grami		DĀRZENI 586.48 grami KARTUPEĻI 325 grami PIENS, skābie produkti 577.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 278 grami						Skolas piens 0 grami	