

Apstiprinu!
direktora p.i. J. Naghibeds
Pegs

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzu zupa ar gaļu	250/10	4.9	9.7	15.1	167						
P2 Gulašs	100	12.0	11.9	6.0	179						
P3 Vārīti griķi	150	5.3	0.9	43.6	206						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	70	0.9	4.1	5.0	64						
P5 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P6 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	9.4	39						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami						KOPĀ:					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami						GAĻA, ZIVIS 60 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						26.6 27.0 98.7 750					

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete	80	9.9	14.0	6.3	192						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3.6	0.2	26.6	126						
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.2	4.1	3.9	53						
P4 Piena mērce	50	1.5	2.9	4.0	48						
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	110/15	6.0	3.2	28.6	167						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami						KOPĀ:					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 12 grami						GAĻA, ZIVIS 50 grami					
DĀRZENI 75.67 grami						Skolas piens 0 grami					
KARTUPEĻI 221 grami											
PIENS, skābie produkti 192 grami											
						26.2 24.8 93.8 704					

TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Biešu zupa	250/10	4.2	9.7	15.1	167					
P2	Makaroni ar sieru	180/20	13.2	8.5	51.1	345					
P3	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.6	5.0	2.0	62					
P4	Ābolu - aveņu dzēriens	200	0.2	0.1	7.8	33					
P5	Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZENI 141.8 grami					KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami		KARTUPEĻI 54 grami					BIEZPIENS, SIERS 20 grami				
AUGĻI un OGAS 32 grami		PIENS, skābie produkti 12 grami					GAĻA, ZIVIS 10 grami				
							23.2	23.8	100.5	725	
							Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
P1	Cepta zivs fileja	60	7.3	5.1	2.5	97									
P2	Kartupeļu biezenis	200	5.0	4.0	28.7	174									
P3	Redīsu burkānu salāti	70	1.0	1.6	4.6	39									
P4	Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118									
P5	Kakao krēms ar ogu ķīseli	100/10	3.0	24.7	19.1	312									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami		DĀRZENI 70.5 grami					KOPĀ:					20.3	35.8	79.3	741
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 180 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
AUGĻI un OGAS 16 grami		PIENS, skābie produkti 127.5 grami					GAĻA, ZIVIS 60 grami								
							Skolas piens 0 grami								

PIEKTDIENA										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Frikadeļu zupa	250/10	6.1	10.0	10.5	159					
P2 Plovs ar vistas gaļu	200	12.8	10.2	58.2	375					
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	40	3.2	0.4	19.6	94					
P6 Auglis	80	0.7	0.2	7.8	32					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 104.2 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.5 grami	30.1	27.7	108.0	803
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 29.21 grami AUGĻI un OGAS 140 grami	DĀRZENI 547.17 grami KARTUPEĻI 581 grami PIENS, skābie produkti 589.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 244.5 grami	Skolas piens 0 grami			