

Apstiprinu!
direktora p.i. J. Nagzbeds
[Signature]

PIRMDIENA												
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Dārzu zupa ar gaļu	250/10	4.9	10.7	15.1	176							
P2 Gulašs	110	14.0	14.2	6.0	209							
P3 Vārīti kartupeļi	160	3.8	0.2	28.4	135							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.0	4.1	3.5	51							
P5 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94							
P6 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 150 grami KARTUPEĻI 262 grami PIENS, skābie produkti 48 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					27.3	29.6	82.0	703		
						Skolas piens 0 grami						

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	Rīsi vārīti	150	4.5	1.8	45.1	212						
P3	Piena mērce	50	1.5	2.9	4.0	48						
P4	Bietes ar zaļajiem zirnīšiem	70	1.5	2.9	7.1	60						
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 0.57 grami		DĀRZENI 60.07 grami		KOPĀ:				27.4				
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami		KARTUPEĻI 41 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami				25.2				
AUGĻI un OGAS 24.6 grami		PIENS, skābie produkti 192 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami				115.5				
						Skolas piens 0 grami						797

TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Makaroni ar sieru	100/15	15.4	9.6	56.8	387					
P2	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.6	5.0	2.0	62					
P3	Ābolu - avenu dzēriens	200	0.2	0.1	7.8	33					
P4	Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118					
P5	Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	70/100	3.8	8.6	28.9	213					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami		DĀRZENI 66 grami					KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 13.6 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 25 grami				
AUGĻI un OGAS 48 grami		PIENS, skābie produkti 44.4 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami				
							24.9	23.8	120.0	813	
							Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Cepta zivs fileja	60	7.3	4.1	2.5	88					
P2	Rīsi vārīti	150	3.0	1.2	30.0	142					
P3	Piena mērce	60	0.8	1.9	3.9	36					
P4	Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem	70	1.4	3.0	2.3	43					
P5	Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118					
P6	Kakao krēms ar ogu ķīseli	100/10	3.0	24.7	19.1	312					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.63 grami		DĀRZENI 67 grami					KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.32 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
AUGĻI un OGAS 16 grami		PIENS, skābie produkti 87 grami					GAĻA, ZIVIS 60 grami				
							Skolas piens 0 grami				
							19.4	35.5	82.3	739	

PIEKTDIENA										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	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 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	3.1	3.5	48					
P4 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94					
P5 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96					
P6 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 113 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 220 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.5 grami				29.8	27.7	107.4	810	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 37.92 grami AUGĻI un OGAS 170.6 grami	DĀRZENI 456.07 grami KARTUPEĻI 359 grami PIENS, skābie produkti 591.4 grami	BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 244.5 grami				Skolas piens 0 grami				