

Apstiprinu!
direktora p.i. J. Nagibeds
Pegz

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	300/10	5.2	11.9	15.4	189						
P2 Gulašs	120	12.8	16.8	7.3	232						
P3 Vārīti kartupeļi	180	4.3	0.2	32.0	152						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.0	4.1	3.5	51						
P5 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P6 Sulas dzēriens	200	0.2	0.0	9.4	39						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 155 grami KARTUPEĻI 286 grami PIENS, skābie produkti 75 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami				28.3	33.6	96.9	804	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete	80	11.0	19.0	6.3	241						
P2 Rīsi vārīti	180	5.4	2.2	54.1	255						
P3 Piena mērce	70	2.0	4.2	5.3	66						
P4 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P5 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem	70	1.5	2.9	7.1	60						
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	110/15	5.9	3.2	28.1	164						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 24.6 grami	DĀRZENI 60.07 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami				30.6	31.9	130.2	928	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar sieru	200/30	16.5	11.6	56.8	409						
P2 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.6	7.0	2.0	80						
P3 Ābolu - aveņu dzēriens	200	0.2	0.1	7.8	33						
P4 Graudu maize	60	4.8	0.5	29.3	141						
P5 Auzu pārslas krēms	70/100	3.7	8.2	22.3	183						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.6 grami AUGĻI un OGAS 48 grami	DĀRZENI 66 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 44.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami				26.8	27.4	118.2	846	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olb.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cepta zivs fileja	60	7.3	4.1	2.5	88						
P2 Rīsi vārīti	180	5.4	2.2	54.1	255						
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	60	4.8	0.5	29.3	141						
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	100/10	3.0	25.0	21.7	325						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.22 grami AUGĻI un OGAS 16 grami	DĀRZENI 67 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 87 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				22.6	36.8	113.8	888	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	3.1	3.5	48						
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	0.7	0.2	7.8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 112.5 grami KARTUPEĻI 62 grami PIENS, skābie produkti 220 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 69.5 grami				33.2	29.8	122.4	895	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.78 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 39.02 grami AUGĻI un OGAS 170.6 grami	DĀRZENI 460.57 grami KARTUPEĻI 389 grami PIENS, skābie produkti 631.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 246.5 grami				Skolas piens 0 grami					