

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3,7	200/10	3.7	9.9	16.2	167							
P2 Dārzeņu mērce	1,7	100	3.0	7.1	7.7	104							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 168.1 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			14.8	21.8	85.2	613
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P2 Biezpiens ar gurķi	7	100	12.3	4.5	2.5	119							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	6.0	54							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Multivītamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P6 Rīsu krēms	7	60	1.2	10.9	10.7	145							
P7 Ogu ķīselis		100	0.2	0.0	8.4	35							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 88.642 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 51.795 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			18.2	19.1	65.7	525
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu veģetāra zupa ar nūdelēm	1	200	3.1	10.3	20.9	187							
P2 Burkānu un zaļo zirnīšu sautējums	1,7	100	1.2	0.9	4.8	35							
P3 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.71 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 162.8 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 204 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			16.9	20.5	87.1	609
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P2 Krējuma – tomātu mērce	1,7	80	1.1	7.3	3.9	85							
P3 Burkāni ar sēkliņām un ķirbi		70	1.1	6.1	3.5	74							
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P5 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami AUGĻI un OGAS 41 grami		DĀRZENI 64 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 68.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			11.4	22.1	67.6	524
										Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Veģetārā soļanka/skābs krējums	7	200/10	8.1	5.2	26.1	183							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/15	9.2	5.9	34.1	233							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.0	60							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 118.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 211 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			25.7	20.6	87.8	656
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.41 grami AUGĻI un OGAS 303 grami		DĀRZENI 601.642 grami KARTUPEĻI 281.4 grami PIENS, skābie produkti 595.595 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			Skolas piens 0 grami			