



## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Rasolņiks (veģ.)	1,7	200/10	2.6	5.2	17.4	126								
P2 Vārīti griķi			150	5.3	0.9	43.6								
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7		70	1.0	2.0	3.8								
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7		70	1.1	7.6	3.6								
P5 Graudu maize	1		20	2.2	0.7	8.4								
P6 Sulas dzēriens			200	0.3	0.0	9.4								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami			DĀRZENI 102.6 grami KARTUPEĻI 44 grami PIENS, skābie produkti 50 grami				<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							12.5 16.5 86.2 556
										Skolas piens 0 grami				

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Borščs (veģetārais)	7	200/10	1.5	4.7	11.2	102								
P2 Veģetārā kotlete	1,3,7		100	5.7	11.5	16.4								
P3 Vārīti makaroni	1		120	5.8	1.3	34.1								
P4 Piena mērce	1,7		50	1.8	2.2	5.1								
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu			70	1.4	3.6	2.0								
P6 Graudu maize	1,11		20	2.4	2.0	8.7								
P7 Citronu dzēriens			200	0.0	0.0	5.0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.4 grami AUGĻI un OGAS 7.8 grami			DĀRZENI 177.9 grami KARTUPEĻI 22.5 grami PIENS, skābie produkti 61 grami				<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							18.6 25.4 82.4 645
										Skolas piens 0 grami				

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Pupuņu zupa (veģ)	7	200/10	7.6	7.6	26.1	192								
P2 Biezpiens ar tomātiem	7		100	13.3	3.4	3.1								
P3 Kartupeļu biezenis	7		150	3.2	2.0	24.5								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti			70	0.6	4.1	2.6								
P5 Graudu maize	1		20	2.2	0.7	8.4								
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu			200	0.1	0.0	6.0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami			DĀRZENI 129.2 grami KARTUPEĻI 164 grami PIENS, skābie produkti 53.5 grami				<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							27.0 17.9 70.6 544
										Skolas piens 0 grami				

## CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums	7	200	4.6	9.3	28.9	210								
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu			70	0.7	2.4	6.0								
P3 Graudu maize	1,11		20	2.4	2.0	8.7								
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7		75/100	3.9	12.1	21.6								
P5 Sulas dzēriens			200	0.3	0.0	7.5								
P6 Āboli (augļis)			80	0.3	0.2	8.0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami			DĀRZENI 173 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 75 grami				<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							12.1 26.0 80.8 607
										Skolas piens 0 grami				

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzeņu veģetāra zupa ar nūdelēm	1,7	200/10	3.3	11.7	20.8	200								
P2 Dārzeņu mērce	1,7		100	3.0	3.1	7.8								
P3 Rīsi vārīti			120	3.6	1.5	36.0								
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu			70	1.2	6.6	4.4								
P5 Graudu maize	1		20	2.2	0.7	8.4								
P6 Kefīrs	7		200	6.4	4.0	7.6								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami			DĀRZENI 162.4 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 262 grami				<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							19.8 27.7 85.1 668
										Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26 grami AUGĻI un OGAS 127.3 grami			DĀRZENI 745.1 grami KARTUPEĻI 400.5 grami PIENS, skābie produkti 501.5 grami				<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							
										Skolas piens 0 grami				