

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	200/10	3.9	4.4	11.1	103							
P2 Bolones mērce	7	100	11.1	11.3	4.4	166							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.2	34.1	176							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	1.2	3.1	4.4	45							
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 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 150.1 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami		23.7	20.5	78.6	609	Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļas tefteļis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	11.6	10.1	12.2	195							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.5	0.1	18.5	88							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	3.1	5.5	54							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Multivitamīnu 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 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 55.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		17.9	24.5	70.9	593	Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7	200/10	3.8	7.4	7.6	124							
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.1	5.0	5.8	113							
P3 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P4 Dārzeņu salāti		70	1.0	3.1	3.2	41							
P5 Keffirs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82.5 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 250 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		24.8	21.8	75.8	623	Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	10.8	10.7	3.0	152							
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P3 Burkāni ar sēkliņām un ķirbi		70	1.2	6.1	3.8	77							
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 75.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 57 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami		21.3	25.5	67.1	594	Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	3.7	3.2	12.6	96							
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	200	13.6	13.8	21.4	268							
P3 Biešu - ķiploku salāti	7	70	1.3	2.1	6.3	58							
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 (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 190.96 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 215 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		25.6	23.5	65.8	602	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.61 grami AUGĻI un OGAS 305.5 grami		DĀRZENI 636.06 grami KARTUPEĻI 326.1 grami PIENS, skābie produkti 612.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 305 grami						Skolas piens 0 grami