

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų veģetārā zupa ar nūdelēm	1,7,9	250/10	2.8	4.2	11.0	91							
P2 Krējuma – tomātu mērce	1,7	70	1.2	10.1	3.8	110							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 148 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 50 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		12.8	18.0	79.9	545	
									Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Veģetārā kotlete	1,3,7	100	5.7	11.5	16.4	185							
P2 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177							
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P6 Biezpiena- krēms ar zemeņu mērci	7	60/50	9.4	4.0	11.1	127							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 100.7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 66 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		26.5	24.8	77.4	650	
									Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biezpiens ar tomātiem	7	100	13.3	3.4	3.1	96							
P2 Dārzenų zupa ar miežu putaiņiem	1,7	200/10	4.6	13.1	18.1	217							
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.0	24.5	124							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 167.1 grami KARTUPEĻI 159 grami PIENS, skābie produkti 53.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		24.0	23.4	62.7	569	
									Skolas piens 0 grami				

CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų sautējums	7	200	5.3	9.7	30.0	215							
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47							
P3 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	75/100	3.9	12.1	21.6	216							
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 191 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 75 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		12.6	26.4	74.4	582	
									Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų mērce	1,7	100	3.5	3.4	7.8	68							
P2 Borščs (veģetārais)	7	200/10	1.6	4.9	14.0	116							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170							
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.4 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 199.9 grami KARTUPEĻI 24 grami PIENS, skābie produkti 262 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		18.5	21.2	78.3	584	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27.7 grami AUGĻI un OGAS 131.5 grami		DĀRZENI 806.7 grami KARTUPEĻI 303 grami PIENS, skābie produkti 506.5 grami							Skolas piens 0 grami				
									Skolas piens 0 grami				