

Viktorija Georgijčuka

Apstiprinu!  
direktora p.i. J. Nagriņš

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums                                                                    | Gat.sv                                                                        | Olbal.                                                    | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi                | Kalor |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|
| P1 Rasolņiks                                                                        | 200/10                                                                        | 3.9                                                       | 5.7   | 12.8  | 121   |                  |        |        |       |                      |       |
| P2 Maltās gaļas mērce                                                               | 100                                                                           | 10.2                                                      | 10.6  | 3.6   | 151   |                  |        |        |       |                      |       |
| P3 Vārīti makaroni                                                                  | 120                                                                           | 5.8                                                       | 1.7   | 34.1  | 181   |                  |        |        |       |                      |       |
| P4 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu                                                    | 70                                                                            | 1.1                                                       | 5.1   | 3.9   | 62    |                  |        |        |       |                      |       |
| P5 Graudu maize                                                                     | 20                                                                            | 1.6                                                       | 0.2   | 9.8   | 47    |                  |        |        |       |                      |       |
| P6 Sulas dzēriens                                                                   | 200                                                                           | 0.3                                                       | 0.0   | 9.4   | 39    |                  |        |        |       |                      |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami | DĀRZENI 119.15 grami<br>KARTUPEĻI 44 grami<br>PIENS, skābie produkti 40 grami | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 60 grami |       |       |       | 22.8             | 23.4   | 73.5   | 600   | Skolas piens 0 grami |       |

OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums                                                                        | Gat.sv                                                                         | Olbal.                                                    | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi                | Kalor |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|
| P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm                                                         | 200                                                                            | 4.8                                                       | 3.9   | 14.6  | 115   |                  |        |        |       |                      |       |
| P2 Sautējums ar cūkgaļu                                                                 | 200/                                                                           | 10.9                                                      | 16.0  | 16.8  | 259   |                  |        |        |       |                      |       |
| P3 Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu                                                     | 70                                                                             | 1.0                                                       | 4.1   | 5.2   | 62    |                  |        |        |       |                      |       |
| P4 Graudu maize                                                                         | 20                                                                             | 1.6                                                       | 0.2   | 9.8   | 47    |                  |        |        |       |                      |       |
| P5 Sulas dzēriens                                                                       | 200                                                                            | 0.2                                                       | 0.0   | 7.0   | 29    |                  |        |        |       |                      |       |
| P6 Auglis                                                                               | 90                                                                             | 0.8                                                       | 0.2   | 8.8   | 36    |                  |        |        |       |                      |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami<br>AUGĻI un OGAS 90 grami | DĀRZENI 136.36 grami<br>KARTUPEĻI 118 grami<br>PIENS, skābie produkti 15 grami | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 60 grami |       |       |       | 19.3             | 24.3   | 62.2   | 548   | Skolas piens 0 grami |       |

TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums                                                                       | Gat.sv                                                                       | Olbal.                                                    | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi                | Kalor |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|
| P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu                                                  | 200/5                                                                        | 2.9                                                       | 5.7   | 10.6  | 110   |                  |        |        |       |                      |       |
| P2 Cīsiņi vārīti                                                                       | 60                                                                           | 6.4                                                       | 13.9  | 0.9   | 154   |                  |        |        |       |                      |       |
| P3 Kartupeļu biezenis                                                                  | 130                                                                          | 2.8                                                       | 2.2   | 17.0  | 101   |                  |        |        |       |                      |       |
| P4 Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm                                                   | 70                                                                           | 1.2                                                       | 3.1   | 4.4   | 46    |                  |        |        |       |                      |       |
| P5 Graudu maize                                                                        | 20                                                                           | 1.6                                                       | 0.2   | 9.8   | 47    |                  |        |        |       |                      |       |
| P6 Kefīrs                                                                              | 150                                                                          | 4.8                                                       | 3.0   | 5.7   | 72    |                  |        |        |       |                      |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami<br>AUGĻI un OGAS 0 grami | DĀRZENI 100 grami<br>KARTUPEĻI 164 grami<br>PIENS, skābie produkti 179 grami | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 12 grami |       |       |       | 19.7             | 28.0   | 48.5   | 531   | Skolas piens 0 grami |       |

CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums                                                                        | Gat.sv                                                                        | Olbal.                                                    | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi                | Kalor |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------|--------|--------|-------|----------------------|-------|
| P1 Borščs ar gaļu                                                                       | 200/10                                                                        | 4.1                                                       | 6.7   | 13.2  | 130   |                  |        |        |       |                      |       |
| P2 Vistas gaļas kotlete                                                                 | 80                                                                            | 9.6                                                       | 9.9   | 4.6   | 148   |                  |        |        |       |                      |       |
| P3 Vārīti kartupeļi                                                                     | 120                                                                           | 2.8                                                       | 0.1   | 20.7  | 98    |                  |        |        |       |                      |       |
| P4 Piena mērce                                                                          | 50                                                                            | 1.2                                                       | 2.2   | 3.3   | 38    |                  |        |        |       |                      |       |
| P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu                                                 | 70                                                                            | 1.6                                                       | 4.0   | 2.1   | 53    |                  |        |        |       |                      |       |
| P6 Garudu maize                                                                         | 20                                                                            | 1.6                                                       | 0.2   | 9.8   | 47    |                  |        |        |       |                      |       |
| P7 Citronu dzēriens                                                                     | 200                                                                           | 0.0                                                       | 0.0   | 5.0   | 20    |                  |        |        |       |                      |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 5.4 grami<br>AUGĻI un OGAS 2.9 grami | DĀRZENI 163.9 grami<br>KARTUPEĻI 200 grami<br>PIENS, skābie produkti 45 grami | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 60 grami |       |       |       | 21.0             | 23.2   | 58.7   | 535   | Skolas piens 0 grami |       |

PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums                | Gat.sv                             | Olbal.                    | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums     | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| P1 Vārīti makaroni              | 120                                | 5.8                       | 1.2   | 34.1  | 176   |                      |        |        |       |       |       |
| P2 Cūkgaļas gulašs              | 80                                 | 8.2                       | 10.3  | 5.1   | 147   |                      |        |        |       |       |       |
| P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu  | 70                                 | 1.4                       | 6.6   | 5.1   | 89    |                      |        |        |       |       |       |
| P4 Graudu maize                 | 20                                 | 1.6                       | 0.2   | 9.8   | 47    |                      |        |        |       |       |       |
| P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci | 75/100                             | 10.7                      | 4.0   | 18.5  | 156   |                      |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami    | DĀRZENI 86.85 grami                | KOPĀ:                     |       |       |       |                      | 27.7   | 22.4   | 72.6  | 615   |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami  | KARTUPEĻI 0 grami                  | BIEZPIENS, SIERS 57 grami |       |       |       |                      |        |        |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 16 grami          | PIENS, skābie produkti 17.7 grami  | GAĻA, ZIVIS 40 grami      |       |       |       | Skolas piens 0 grami |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3.85 grami    | DĀRZENI 606.26 grami               | BIEZPIENS, SIERS 57 grami |       |       |       |                      |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 23.3 grami  | KARTUPEĻI 526 grami                | GAĻA, ZIVIS 232 grami     |       |       |       | Skolas piens 0 grami |        |        |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 108.9 grami       | PIENS, skābie produkti 296.7 grami |                           |       |       |       |                      |        |        |       |       |       |