

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	250/10	6.9	8.0	21.4	186							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	110	13.0	14.8	6.9	213							
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48							
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 96.9 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 117.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77 grami		33.2	27.7	114.8	861	
Skolas piens 0 grami													

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	70	9.5	11.2	4.6	158							
P2 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.1	51.1	267							
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	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Biezpiena- krēms ar zemeņu mērci	7	60/50	8.5	4.0	11.0	123							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 73.8 grami KARTUPEĻI 17.5 grami PIENS, skābie produkti 65 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 50.8 grami		35.8	28.2	95.6	805	
Skolas piens 0 grami													

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	300	6.7	10.6	20.5	218							
P2 Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	4.5	2.7	34.7	173							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1,11	60	7.1	6.1	26.2	194							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 114.8 grami KARTUPEĻI 276.9 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami		25.7	37.9	91.0	827	
Skolas piens 0 grami													

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	300	16.4	20.6	34.4	386							
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	4.1	6.0	63							
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	70/100	3.6	8.0	21.7	178							
P5 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 149.4 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 70.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67.4 grami		26.9	38.0	91.9	827	
Skolas piens 0 grami													

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Boršcs ar gaļu	7	250/10	4.2	9.6	14.2	168							
P2 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188							
P3 Rīsi vārīti		180	5.4	2.1	54.1	255							
P4 Burkāni ar sēklīnām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 181.8 grami KARTUPEĻI 33.3 grami PIENS, skābie produkti 220.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.7 grami		31.7	36.2	107.8	917	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.4 grami AUGĻI un OGAS 127.5 grami		DĀRZENI 616.7 grami KARTUPEĻI 527.7 grami PIENS, skābie produkti 521.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 301.9 grami		Skolas piens 0 grami				