

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	100	11.8	11.8	6.3	179									
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	50	5.6	1.8	21.0	128									
P6 Sulas dzēriens		200	0.5	0.0	15.7	65									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 95.45 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 109 grami								
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami								
												31.1	24.5	111.7	811
														Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Vistas gaļas kotletes	3	80	9.1	10.8	4.6	153						
P2	Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222						
P3	Piena mērce	1,7	30	1.1	1.3	3.0	29						
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 0.7 grami							DĀRZENI 73.8 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami							KARTUPEĻI 17.5 grami						
AUGĻI un OGAS 8 grami							PIENS, skābie produkti 45 grami						
							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 45 grami						
							GAĻA, ZIVIS 48.1 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							33.2	26.6	85.1	736			

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	250/10	5.3	8.5	17.2	179						
P2	Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159						
P3	Kartupeļu biezenis	7	180	4.0	2.5	31.2	156						
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56						
P5	Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162						
P6	Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami							DĀRZENI 106.5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami							KARTUPEĻI 243 grami						
AUGĻI un OGAS 24.5 grami							PIENS, skābie produkti 44.2 grami						
							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GAĻA, ZIVIS 30 grami						
							22.6 34.5 79.8 738						
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA																																									
Ēdiena nosaukums							Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums			Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor																				
P1	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu							7		250	13.2	19.2	24.2	320																											
P2	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu									70	0.7	2.4	6.0	47																											
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 0.6 grami							DĀRZENI 136.2 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami																											
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami							KARTUPEĻI 100 grami																																		
AUGĻI un OGAS 95 grami							PIENS, skābie produkti 66.4 grami																																		
														23.7							34.8							81.7							746						
																					Skolas piens 0 grami																				

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Borščs ar gaļu	7	250/10	4.3	9.9	14.2	173						
P2	Gulašs	1,7	80	7.1	9.6	5.2	150						
P3	Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212						
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 0.44 grami							DĀRZENI 175.15 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami							KARTUPEĻI 33.3 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami							PIENS, skābie produkti 220 grami						
							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GAĻA, ZIVIS 56.7 grami						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami							DĀRZENI 587.1 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 29.1 grami							KARTUPEĻI 443.8 grami						
AUGĻI un OGAS 127.5 grami							PIENS, skābie produkti 484.6 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 45 grami						
							GAĻA, ZIVIS 263 grami						
							Skolas piens 0 grami						