

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	250/10	4.3	7.4	14.1	144								
P2 Bolones mērce	7	100	11.1	11.3	4.4	166								
P3 Vārti makaroni	1	150	6.0	1.6	35.5	187								
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	40	2.2	0.5	16.4	90								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGLI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 155.1 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami			25.5	24.2	91.1	706	Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgājas tefelījs krējumā mērcē	1,3,7	60/50	11.8	14.2	12.4	225								
P2 Vārti kartupeļi		150	3.1	0.2	23.1	110								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	3.1	5.5	54								
P4 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Rīsu krēms	7	80	1.6	14.5	12.7	187								
P7 Ogu ķīselis		100	0.2	0.0	8.4	35								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGLI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 71.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			20.2	32.5	85.9	731	Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7	250/10	4.3	8.6	10.7	149								
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.1	5.0	5.8	113								
P3 Rīsi vārti		150	3.8	1.7	37.6	179								
P4 Dārzenu salāti		70	1.1	3.1	3.5	43								
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96								
P6 Graudu maize	1	40	4.4	1.4	16.8	102								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.57 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGLI un OGAS 82.5 grami		DĀRZENI 128.5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 250 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami			28.0	24.0	91.3	720	Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.0	13.4	3.6	180								
P2 Vārti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P3 Burkānu salāti		70	0.9	5.1	5.2	74								
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGLI un OGAS 41 grami		DĀRZENI 82.7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 62.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami			23.4	27.6	85.9	705	Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	4.5	4.3	17.6	131								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	250	16.9	17.3	26.3	333								
P3 Biešu - ķiploku salāti	7	70	1.3	2.1	6.3	58								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 216.76 grami KARTUPEĻI 167.5 grami PIENS, skābie produkti 216.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.5 grami			30.8	28.4	84.0	747	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.81 grami AUGLI un OGAS 305.5 grami		DĀRZENI 681.76 grami KARTUPEĻI 433.5 grami PIENS, skābie produkti 635.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 318.5 grami							Skolas piens 0 grami