

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Skābenu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	300/10	4.8	7.5	16.9	158								
P2 Bolones mērce	7	110	12.2	14.3	4.8	199								
P3 Rīsi vārīti		180	5.4	2.1	54.1	255								
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	50	2.8	0.6	20.4	112								
P7 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENĪ 164.6 grami KARTUPEĻI 77 grami PIENS, skābie produkti 37.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZĪVIS 70.5 grami		27.0	27.8	117.0	842		
									Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	110	10.4	16.9	7.5	232								
P2 Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	5.1	5.6	72								
P4 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31								
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 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENĪ 101 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 107.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZĪVIS 46.2 grami		20.9	37.5	97.0	838		
									Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Solanka zupa/krējums	7	250/10	5.7	11.3	10.7	179								
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	130	10.5	7.6	7.5	156								
P3 Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146								
P4 Biešu - ķīpoku salāti	7	70	1.2	2.1	6.0	57								
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96								
P6 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 83.1 grami		DĀRZENĪ 122.8 grami KARTUPEĻI 258 grami PIENS, skābie produkti 272 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZĪVIS 93 grami		33.5	27.1	93.0	801		
									Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	120	11.1	12.9	4.1	178								
P2 Vārīti makaroni	1	200	9.6	2.2	56.8	295								
P3 Burkānu salāti		70	0.9	3.1	5.2	56								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32								
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	100/100	4.5	10.4	11.6	159								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		DĀRZENĪ 86.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 88.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZĪVIS 55 grami		29.0	29.3	105.5	831		
									Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Oibal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	300	5.3	4.4	23.0	157								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	7	300	17.8	17.9	33.0	373								
P3 Biešu - ķīpoku salāti	7	70	1.3	2.1	6.3	58								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENĪ 272.76 grami KARTUPEĻI 209 grami PIENS, skābie produkti 222 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZĪVIS 74.8 grami		33.1	29.2	100.2	835		
									Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.5 grami AUGĻI un OGAS 310.1 grami		DĀRZENĪ 748.06 grami KARTUPEĻI 752 grami PIENS, skābie produkti 727.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZĪVIS 339.5 grami							
									Skolas piens 0 grami					