

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasoļņiks	1,7	250/10	4.4	7.7	17.4	157							
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	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 122.75 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 114 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.5 grami			28.4	24.3	101.4	756
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu	7	250/10	4.2	7.4	14.4	151							
P2 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48							
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47							
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 164.1 grami KARTUPEĻI 53.4 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74.6 grami			31.5	32.8	96.1	832
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	250/10	5.3	8.5	17.2	179							
P2 Vārītas sardeles		60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 Risi vārīti		150	4.5	1.6	45.1	211							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.6	5.1	51							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 106.5 grami KARTUPEĻI 78 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami			24.9	36.2	98.6	843
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeni 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	19.9	171							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 136.2 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 66.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami			24.0	34.8	87.4	770
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P4 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	75/50	11.5	3.4	10.0	134							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 93.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 24 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			32.9	28.0	96.7	818
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.9 grami AUGĻI un OGAS 173.5 grami		DĀRZENI 623.05 grami KARTUPEĻI 286.4 grami PIENS, skābie produkti 454.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 273.3 grami						Skolas piens 0 grami