

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	250/10	4.3	6.4	13.5	133							
P2 Bolones mērce	7	100	11.1	11.3	4.4	166							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
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 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 155.1 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami		23.9	23.3	100.1	719	Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	110	13.3	15.7	8.5	232							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.1	0.2	23.1	110							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	3.1	5.6	54							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
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 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 101 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 122.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.5 grami		21.7	34.0	82.1	739	Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sojanka zupa/krējums	7	250/10	5.2	10.4	10.7	169							
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.1	5.0	5.8	113							
P3 Vārīti kartupeļi		150	3.1	0.2	23.1	110							
P4 Biešu - ķiploku 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 (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.46 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 82.5 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 206 grami PIENS, skābie produkti 260 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami		29.5	23.6	83.5	711	Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	110	11.8	13.6	3.6	185							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.8	42.6	223							
P3 Burkānu salāti		70	0.9	3.1	5.2	56							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124							
P6 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 41 grami		DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 64.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 59.8 grami		26.0	26.8	85.0	709	Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	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	1,7	250	17.0	17.3	27.2	337							
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 (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI 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		30.9	28.4	84.9	751	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.8 grami AUGĻI un OGAS 305.5 grami		DĀRZENI 874.36 grami KARTUPEĻI 585.5 grami PIENS, skābie produkti 698.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 337.8 grami						Skolas piens 0 grami