

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	250/10	4.3	7.4	14.1	144								
P2 Bolones mērce	7	100	11.1	11.3	4.4	166								
P3 Vārīti 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 AUGĻI 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	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas tefteļis krējumā mērcē	1,3,7	60/50	11.8	14.2	12.4	225								
P2 Vārīti 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 AUGĻI un OGAS 82 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	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.0	5.0	5.7	112								
P2 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.7	7.8	21.0	181								
P3 Rīsi vārīti		150	3.8	1.7	37.6	179								
P4 Dārzenu salāti		70	0.7	3.1	2.3	45								
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 1.27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 109.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 240 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82 grami							29.9 23.2 100.4 754
										Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.0	13.4	3.6	180								
P2 Vārīti 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 AUGĻI 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	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7	250/10	6.9	14.6	9.9	209								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	11.8	7.5	42.6	294								
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.3	61								
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 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.42 grami AUGĻI un OGAS 80.6 grami		DĀRZENI 100.8 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 211 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							28.2 31.8 88.6 789
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.23 grami AUGĻI un OGAS 305.6 grami		DĀRZENI 546.4 grami KARTUPEĻI 303.5 grami PIENS, skābie produkti 620 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 273 grami							Skolas piens 0 grami