

Apstiprinu!
direktora p.i. J. Naghibeds
Buz

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasolņiks	250/10	5.2	8.0	19.5	174						
P2 Maltās gaļas mērce	100	10.6	12.6	3.6	170						
P3 Vārīti griķi	150	5.3	0.9	43.6	206						
P4 Burkāni un puravi ar krējumu 55	70	1.2	3.0	4.5	53						
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P6 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39						

PIEVIENTAIS SĀLS 1.02 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 4 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 118.65 grami
KARTUPEĻI 70 grami
PIENS, skābie produkti 50 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 64 grami

26.6 25.0 104.9 761

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautējums ar cūkgaļu	250	12.2	15.3	29.7	313						
P2 Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	4.1	5.3	62						
P3 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39						
P4 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P5 Rīsu krēms ar ķīseli	50/100	1.2	9.2	21.2	172						
P6 Auglis (ābolos)	80	0.3	0.2	8.0	38						

PIEVIENTAIS SĀLS 0.5 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 13 grami
AUGĻI un OGAS 96 grami

DĀRZENI 143 grami
KARTUPEĻI 160 grami
PIENS, skābie produkti 43 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 42 grami

18.9 29.2 98.0 742

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	250/10	3.9	6.8	14.2	140						
P2 Maltās gaļas mērce	100	12.0	15.0	5.1	204						
P3 Biešu - ķiploku salāti	70	1.2	3.1	5.8	56						
P4 Rīsi vārīti	150	4.5	1.6	45.1	211						
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						

PIEVIENTAIS SĀLS 1.68 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 13 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 120.35 grami
KARTUPEĻI 75 grami
PIENS, skābie produkti 230 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 77 grami

32.0 30.9 102.2 824

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu	250/10	4.9	8.2	18.6	169						
P2 Vistas gaļas kotlete	80	9.6	10.9	4.6	157						
P3 Vārīti makaroni	150	8.6	2.1	51.1	267						
P4 Piena mērce	60	1.5	3.2	3.8	50						
P5 Salāti gurķu-redīsu ar sk.krējumu	70	0.8	3.0	1.6	38						
P6 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P7 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	20						

PIEVIENTAIS SĀLS 0.75 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 5.33 grami
AUGĻI un OGAS 2.9 grami

DĀRZENI 170 grami
KARTUPEĻI 85 grami
PIENS, skābie produkti 65 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

29.5 28.0 109.1 819

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs	110	10.3	15.4	6.3	206						
P2 Vārīti griķi	150	5.3	0.9	43.6	206						
P3 Burkāni ar sēklīnām ar eļļu	70	1.6	7.2	4.9	93						
P4 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/100	11.3	4.0	18.6	159						

PIEVIENTAIS SĀLS 0.44 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 10.7 grami
AUGĻI un OGAS 16 grami

DĀRZENI 85.65 grami
KARTUPEĻI 0 grami
PIENS, skābie produkti 19.4 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 60 grami
GAĻA, ZIVIS 50 grami

32.4 28.0 97.8 782

Skolas piens 0 grami

PIEVIENTAIS SĀLS 4.39 grami
PIEVIENTAIS CUKURS 33.03 grami
AUGĻI un OGAS 114.9 grami

DĀRZENI 637.65 grami
KARTUPEĻI 390 grami
PIENS, skābie produkti 407.4 grami

BIEZPIENS, SIERS 60 grami
GAĻA, ZIVIS 293 grami

Skolas piens 0 grami