

Apstiprinu!
direktora p.i. J. Naghibova
Pyz

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 makaroni	150	6.2	2.0	36.9	197							
P4 Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	5.1	3.9	61							
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118							
P6 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami	DĀRZENI 122.85 grami						KOPĀ:		27.4	28.1	97.7	759
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami	KARTUPEĻI 70 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 40 grami						GAĻA, ZIVIS 64 grami					
							Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	5.6	4.9	19.6	149							
P2 Sautējums ar cūkgaļu	250	12.2	15.3	29.7	313							
P3 Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	4.1	5.3	62							
P4 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118							
P5 Sulas dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39							
P6 Auglis	90	0.8	0.2	8.8	36							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami	DĀRZENI 161.5 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami	KARTUPEĻI 210 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami			23.9	25.0	97.3	717
AUGĻI un OGAS 90 grami	PIENS, skābie produkti 17 grami					GAĻA, ZIVIS 57 grami						
						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	4.0	8.3	14.4	155						
P2 Kartupeļu biezenis	200	4.5	3.4	27.2	161						
P3 Maltās gaļas mērce	100	11.8	15.0	4.2	199						
P4 Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm	70	1.2	5.1	4.4	64						
P5 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P6 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami	DĀRZENI 129.35 grami					KOPĀ:	32.0				
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami	KARTUPEĻI 247 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami	36.1				
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 263 grami					GALA, ZIVIS 77 grami	82.2				
						Skolas piens 0 grami	793				

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 kartupeļi	150	3.6	0.2	26.6	126						
P4 Piena mērce	60	1.5	3.2	3.8	50						
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	70	1.6	5.0	2.1	62						
P6 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P7 Citronu dzēriens	200	0.0	0.0	5.0	20						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.75 grami	DĀRZENI 182 grami					KOPĀ:					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.43 grami	KARTUPEĻI 265 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami			25.2	28.0	85.1
AUGĻI un OGAS 2.9 grami	PIENS, skābie produkti 55 grami					GAĻA, ZIVIS 60 grami					702
						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 makaroni	150	6.6	1.8	39.0	206						
P3 Burkāni ar sēkliņām 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						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.47 grami PIEVIENOTAIS 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					
			</								