

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	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 156 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	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 82 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	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.7	7.8	21.0	181								
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.0	6.4	5.7	125								
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P4 Biešu - ķiploku salāti	7	70	0.9	2.1	6.6	57								
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96								
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 98.1 grami KARTUPEĻI 206 grami PIENS, skābie produkti 250 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 82 grami							30.8 25.8 100.2 780
										Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7	250/10	6.8	13.8	9.8	198								
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 207.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							28.1 31.0 88.5 778
										Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.22 grami AUGĻI un OGAS 305.6 grami		DĀRZENI 539 grami KARTUPEĻI 455.5 grami PIENS, skābie produkti 679.7 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 287.3 grami							
										Skolas piens 0 grami				