

[Handwritten signature]

Jaņķahovs
12.11.2025
[Handwritten signature]

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	200	5.0	7.2	13.9	141							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	14.3	9.3	45.1	331							
P3 Kāpostu un svaigu gurķu salāti		70	0.6	5.2	2.6	66							
P4 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami		DĀRZENI 137.6 grami					KOPĀ:		27.8	26.2	85.3	717	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.6 grami		KARTUPEĻI 50 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 82.5 grami		PIENS, skābie produkti 200 grami					GAĻA, ZIVIS 53.3 grami						
							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 m/g ķimeņu veltnīši	1,3,7	80	12.2	12.1	2.1	169							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.2	48							
P4 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	2.8	13							
P6 Jogurta krēms ar ogu mērci	7	80/27	1.9	3.9	12.9	101							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 53 grami		DĀRZENI 79.7 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami		19.6	20.8	55.2	492	
Skolas piens 0 grami													

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	5.4	4.7	17.4	134							
P2 Zivs kotlete	1,3,4	70	7.7	5.3	2.7	95							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170							
P4 Dārzu salāti		70	0.7	3.6	3.0	53							
P5 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P7 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P8 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 80.4 grami	DĀRZENI 92.5 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 241.7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.6 grami						27.2 22.9 87.5 681					
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	80	9.6	11.3	2.9	152							
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.8	4.0	64							
P4 "Dundegas krēms"	1,7	80	2.4	2.5	11.4	77							
P5 Ogu mērce		40	0.1	0.0	5.1	21							
P6 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P7 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami		DĀRZENI 79.4 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami		20.1	21.2	75.8	580	
AUGĻI un OGAS 10.2 grami		PIENS, skābie produkti 77.2 grami					GAĻA, ZIVIS 50 grami						
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	200	4.4	9.1	12.1	146							
P2 Vistas gaļas stroganovs	1,7	80	7.6	7.0	3.3	110							
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami		DĀRZENI 35.1 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 50 grami					BIEZPIENS, SIERS 20 grami		17.4	18.0	76.3	539	
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 16.3 grami					GAĻA, ZIVIS 40 grami		Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 424.3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 26.2 grami		KARTUPEĻI 264.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 20 grami						
AUGĻI un OGAS 306.1 grami		PIENS, skābie produkti 595.2 grami					GAĻA, ZIVIS 284.9 grami		Skolas piens 0 grami				