

Sancagots!
12.11.2025.

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	250	6.3	9.0	17.3	176							
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	250	17.9	11.6	56.4	413							
P3 Burkānu- redīsu salāti ar olīveļļu		70	0.7	2.4	3.0	36							
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	50	2.8	0.6	20.4	112							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80.3 grami	DĀRZENI 159.6 grami KARTUPEĻI 62.5 grami PIENS, skābie produkti 200 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.6 grami							34.4	27.9	112.8	872	
Skolas piens 0 grami													

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas m/g ķimeņu veitniši	1,3,7	140	17.8	17.1	5.4	251							
P2 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.2	48							
P4 Graudu maize	1,11	65	7.7	6.6	28.4	211							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	2.8	13							
P6 Jogurta krēms ar ogu mērci	7	130/44	3.2	6.4	15.4	142							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami		DĀRZENI 104.7 grami					KOPĀ:		36.0	33.7	110.4	913	
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 70.5 grami		PIENS, skābie produkti 100.8 grami					GAĻA, ZIVIS 92 grami						
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6.8	5.9	21.7	167										
P2 Zivs kotlete	1,3,4	100	11.0	9.2	3.9	150										
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144										
P4 Dārzenų 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	60	3.3	0.8	24.5	135										
P8 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami	DĀRZENI 99.1 grami		KOPĀ:						34.0					27.4	107.0	833
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami	KARTUPEĻI 237.2 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami													
AUGĻI un OGAS 80.4 grami	PIENS, skābie produkti 241.7 grami		GAĻA, ZIVIS 107.7 grami						Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	120	14.5	17.0	4.4	228							
P2 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.0	51.1	266							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	4.8	4.0	64							
P4 "Dundegas krēms"	1,7	100	3.1	3.1	14.2	97							
P5 Ogu mērce		50	0.1	0.0	6.4	26							
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	7.4	31							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami	DĀRZENI 86.8 grami	KOPĀ:							33.5	31.9	109.4	875	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami	KARTUPEĻI 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 12.8 grami	PIENS, skābie produkti 99 grami	GAĻA, ZIVIS 75 grami						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	250	5.5	14.4	15.2	209							
P2 Vistas gaļas stroganovs	1,7	150	14.2	17.8	6.2	248							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P5 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135							
P6 Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZENI 45.7 grami	KOPĀ:							27.2	33.5	96.3	804
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 249.7 grami	BIEZPIENS, SIERS 25 grami										
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 27.5 grami	GAĻA, ZIVIS 75 grami						Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.7 grami		DĀRZENI 495.9 grami	BIEZPIENS, SIERS 25 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 25.6 grami		KARTUPEĻI 549.4 grami	GAĻA, ZIVIS 416.3 grami										
AUGĻI un OGAS 324 grami		PIENS, skābie produkti 669 grami	Skolas piens 0 grami										