

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	5.2	2.5	65							
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 1.7 grami		DĀRZENI 153.1 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.6 grami		KARTUPEĻI 62.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 82.5 grami		PIENS, skābie produkti 200 grami					GAĻA, ZIVIS 66.6 grami		34.3	30.7	112.2	901	
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	140	17.8	17.1	5.4	251							
P2 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
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:		33.1	33.0	91.8	809	
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 187.2 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							Ēdiena nosaukums						
	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerģ.	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	Rīsi vārīti		180	5.4	2.1	54.1	255						
P4	Dārzenu 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	50	2.8	0.6	20.4	112						
P8	Auglis*		80	0.7	0.2	7.8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 99.1 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami		KARTUPEĻI 50 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						
							35.3 29.0 123.3 921						

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	120	14.5	17.0	4.4	228							
P2 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P3 Burkāni ar sēklīnām		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 0.8 grami		DĀRZENI 86.8 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami		31.3	31.0	110.6	856	
AUGĻI un OGAS 12.8 grami		PIENS, skābie produkti 99 grami					GAĻA, ZIVIS 75 grami						
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Rīsi vārīti		180	5.4	2.1	54.1	255							
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:		29.1	35.3	116.6	915	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 62.5 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 489.4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 26.2 grami		KARTUPEĻI 362.2 grami					BIEZPIENS, SIERS 25 grami						
AUGĻI un OGAS 326.2 grami		PIENS, skābie produkti 669 grami					GAĻA, ZIVIS 416.3 grami		Skolas piens 0 grami				