

Sarakstoti
P. J. Vagnibeds

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	250/10	4.0	6.9	13.3	135						
P2 Bolones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203						
P3 Vārīti makaroni	150	6.0	1.6	35.5	187						
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	40	2.4	0.5	16.4	80						
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 155.1 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 35 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami					23.4	28.6	90.6	723	
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	60/50	9.8	22.8	12.2	294						
P2 Vārīti kartupeļi	160	3.6	0.2	26.6	126						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	3.1	5.5	54						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Tēja Piparmētru	200/	0.0	0.0	3.9	16						
P6 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	110	16.8	4.4	14.6	161						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENTAIS CUKURS 6.5 grami AUGĻI un OGAS 3 grami	DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 35 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					33.6	31.0	79.2	731	
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	250/10	3.9	10.5	10.9	156						
P2 Zivju kotlete	60	7.6	8.0	4.8	133						
P3 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	3.6	2.3	43						
P4 Rīsi vārīti	150	3.8	1.7	37.6	179						
P5 Dārzenų salāti	70	1.1	3.1	3.5	43						
P6 Kefīrs	200	6.0	4.0	9.0	96						
P7 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.74 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 110.5 grami KARTUPEĻI 57.8 grami PIENS, skābie produkti 224.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					26.5	31.4	95.6	783	
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	90	7.8	15.7	3.0	184						
P2 Vārīti griķi	150	5.4	1.6	27.2	145						
P3 Burkānu salāti	70	4.8	3.4	26.8	175						
P4 Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/70	3.9	8.0	9.8	127						
P5 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
P6 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 41 grami	DĀRZENI 381.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 61 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami					24.5	29.2	90.5	741	
						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	4.2	4.8	17.6	136						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	200	11.6	23.7	21.8	347						
P3 Biešu - ķiploku salāti	70	1.3	3.1	6.3	58						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 190.96 grami KARTUPEĻI 143 grami PIENS, skābie produkti 215 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami					25.6	36.3	79.5	755	
						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENTAIS SĀLS 5.66 grami PIEVIENTAIS CUKURS 19.31 grami AUGĻI un OGAS 288 grami	DĀRZENI 936.61 grami KARTUPEĻI 436.8 grami PIENS, skābie produkti 570.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 298 grami					Skolas piens 0 grami				

Sagatots
J. Napieralski

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	250/10	4.0	6.9	13.3	135						
P2 Bolones mērce	100	9.2	16.3	4.6	203						
P3 Rīsi vārīti	150	3.8	1.5	37.6	177						
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	40	2.4	0.5	16.4	80						
P7 Auglis (ābols)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGLĪ un OGAS 82 grami	DĀRZENI 155.1 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 35 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami					21.2	28.5	92.6	713	
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	100	10.8	20.1	7.8	265						
P2 Vārīti kartupeļi	160	3.8	0.2	28.1	133						
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	70	1.0	5.1	5.5	72						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Tēja Karkadē	200/	0.0	0.0	3.9	16						
P6 Biezpiena sacepums ar rozīnēm	110	17.8	4.4	17.6	177						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGLĪ un OGAS 3 grami	DĀRZENI 98.3 grami KARTUPEĻI 190 grami PIENS, skābie produkti 87 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 85 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					35.8	30.3	79.2	742	
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu - ķiploku salāti	70	1.2	3.1	6.0	57						
P2 Soļanka zupa/krējums	250/10	3.9	10.5	10.9	156						
P3 Zivju kotlete	60	7.6	8.0	4.8	133						
P4 Vārīti kartupeļi	150	3.4	0.2	25.2	119						
P5 Krējuma – citronu mērce	50	0.7	3.6	2.3	43						
P6 Kefīrs	200	6.0	4.0	9.0	96						
P7 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P8 Āboli (auglis)	80/	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 82 grami	DĀRZENI 99.5 grami KARTUPEĻI 227.8 grami PIENS, skābie produkti 234.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					26.3	29.9	85.6	737	
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	90	7.8	19.7	3.0	222						
P2 Vārīti makaroni	150	6.6	1.8	39.0	206						
P3 Burkānu salāti	70	0.9	3.1	5.2	56						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/70	3.9	8.0	9.8	127						
P6 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGLĪ un OGAS 41 grami	DĀRZENI 81.35 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 61 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49 grami					21.8	33.1	80.8	721	
						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	4.2	4.8	17.6	136						
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	200	11.6	23.7	21.8	347						
P3 Biešu - ķiploku salāti	70	1.3	3.1	6.3	58						
P4 Rudzu maize	40	2.4	0.5	16.4	80						
P5 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P6 Āboli (auglis)	80	0.3	0.2	8.0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLĪ un OGAS 80 grami	DĀRZENI 190.96 grami KARTUPEĻI 143 grami PIENS, skābie produkti 215 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami					25.6	36.3	79.5	755	
						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.8 grami AUGLĪ un OGAS 288 grami	DĀRZENI 625.21 grami KARTUPEĻI 616.8 grami PIENS, skābie produkti 632.9 grami	BIEZPIENS, SIERS 85 grami GAĻA, ZIVIS 303 grami									
						Skolas piens 0 grami					