

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		
P1 Rasoliņš(veģ.)	1,7	200/10	2.6	5.2	17.4	126									
P2 Vārīti griķi			150	5.3	0.9	43.6									
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48									
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	70	1.1	7.6	3.6	86									
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51									
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami			DĀRZENI 102.6 grami KARTUPEĻI 44 grami PIENS, skābie produkti 50 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					12.5	16.5	86.2	556
														Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		
P1 Boršcs (veģetārais)	7	200/10	1.5	4.7	11.2	102									
P2 Veģetārā kotlete	1,3,7	100	5.7	11.5	16.4	185									
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177									
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48									
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47									
P6 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65									
P7 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.4 grami AUGĻI un OGAS 7.8 grami			DĀRZENI 177.9 grami KARTUPEĻI 22.5 grami PIENS, skābie produkti 61 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					18.6	25.4	82.4	645
														Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		
P1 Pupiņu zupa (veģ)	7	200/10	7.6	7.6	26.1	192									
P2 Biezpiens ar tomātiem	7	100	13.3	3.4	3.1	96									
P3 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.0	24.5	124									
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56									
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51									
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26									
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami			DĀRZENI 129.2 grami KARTUPEĻI 164 grami PIENS, skābie produkti 53.5 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					27.0	17.9	70.6	544
														Skolas piens 0 grami	

CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		
P1 Dārzenu sautējums	7	200	4.6	9.3	28.9	210									
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47									
P3 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65									
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	75/100	3.9	12.1	21.6	216									
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31									
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami			DĀRZENI 173 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 75 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					12.1	26.0	80.8	607
														Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		
P1 Dārzenu veģetāra zupa ar nūdelēm	1,7	200/10	3.3	11.7	20.8	200									
P2 Dārzenu mērce	1,7	100	3.0	3.1	7.8	69									
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	36.0	170									
P4 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82									
P5 Graudu maize	1	20	2.2	0.7	8.4	51									
P6 Kefirs	7	200	6.4	4.0	7.6	96									
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami			DĀRZENI 162.4 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 262 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					19.8	27.7	85.1	668
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26 grami AUGĻI un OGAS 127.3 grami			DĀRZENI 745.1 grami KARTUPEĻI 400.5 grami PIENS, skābie produkti 501.5 grami				KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							Skolas piens 0 grami	