

## PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv   | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |                      |
|---|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------|
| P1 Dārzenų zupa ar gaļu   | 7      | 300/10   | 4.7    | 11.0  | 17.4  | 192   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P2 Gulašs   | 1,7    | 120  | 12.7   | 15.8  | 7.1   | 230   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P3 Vārīti griķi   |        | 180  | 6.4    | 1.1   | 52.3  | 248   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti   |        | 70   | 0.6    | 4.1   | 2.1   | 53    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P5 Graudu maize   | 1      | 60   | 6.7    | 2.2   | 25.2  | 154   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P6 Sulas dzēriens   |        | 200  | 0.2    | 0.0   | 9.4   | 39    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P7 Āboli (augļi)  |        | 80   | 0.3    | 0.2   | 8.0   | 38    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami<br>AUGĻI un OGAS 82 grami |        | DĀRZENI 155 grami<br>KARTUPEĻI 70 grami<br>PIENS, skābie produkti 75 grami |        |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 61 grami |        | 31.6   | 34.3   | 121.5 | 954   |       | Skolas piens 0 grami |

## OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv  | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |                      |
|---|--------|---|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------|
| P1 Cūkgaļas kotlete   |        | 80  | 10.9   | 19.0  | 7.6   | 244   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P2 Rīsi vārīti  |        | 180   | 5.4    | 2.2   | 54.1  | 255   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P3 Piena mērce  | 1,7    | 70  | 2.0    | 4.2   | 5.3   | 66    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem   |        | 70  | 1.3    | 2.9   | 7.5   | 60    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P5 Graudu maize   | 1      | 60  | 6.7    | 2.2   | 25.2  | 154   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu  | 1,7    | 110/150   | 6.0    | 3.2   | 28.4  | 166   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami<br>AUGĻI un OGAS 32.6 grami |        | DĀRZENI 60.07 grami<br>KARTUPEĻI 41 grami<br>PIENS, skābie produkti 205 grami |        |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 56 grami |        | 32.2   | 33.6   | 128.0 | 944   |       | Skolas piens 0 grami |

## TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums   | Alerg. | Gat.sv   | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |                      |
|--|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------|
| P1 Vārīti makaroni   | 1      | 180  | 8.6    | 2.0   | 51.1  | 266   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P2 Maltās gaļas mērce  | 1,7    | 80   | 9.8    | 12.1  | 3.4   | 166   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P3 Solanka zupa  | 7      | 250/10   | 9.8    | 16.5  | 11.3  | 245   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu  |        | 70   | 1.6    | 5.0   | 2.0   | 62    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P5 Graudu maize  | 1      | 60   | 6.7    | 2.2   | 25.2  | 154   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P6 Ābolu - avenų dzēriens  |        | 200  | 0.2    | 0.1   | 4.8   | 22    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 grami<br>AUGĻI un OGAS 34.5 grami |        | DĀRZENI 132.4 grami<br>KARTUPEĻI 30 grami<br>PIENS, skābie produkti 25 grami |        |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 75 grami |        | 36.7   | 37.8   | 97.8  | 914   |       | Skolas piens 0 grami |

## CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums   | Alerg. | Gat.sv   | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums  | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |                      |
|--|--------|--|--------|-------|-------|-------|---|--------|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------|
| P1 Zivs kotlete  | 1,3,4  | 60   | 8.0    | 5.5   | 2.7   | 103   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P2 Rīsi vārīti   |        | 180  | 5.4    | 2.2   | 54.1  | 255   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P3 Piena mērce   | 1,7    | 60   | 0.8    | 1.9   | 3.9   | 36    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P4 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem  |        | 70   | 1.4    | 3.0   | 2.3   | 43    |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P5 Graudu maize  | 1      | 60   | 6.7    | 2.2   | 25.2  | 154   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli   | 7      | 100/100  | 2.8    | 20.3  | 20.3  | 317   |   |        |        |        |       |       |       |                      |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.56 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 9.22 grami<br>AUGĻI un OGAS 16 grami |        | DĀRZENI 70.5 grami<br>KARTUPEĻI 0 grami<br>PIENS, skābie produkti 87 grami |        |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 60 grami |        | 25.0   | 35.0   | 108.5 | 907   |       | Skolas piens 0 grami |

## PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums   | Alerg. | Gat.sv  | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor | Ēdiena nosaukums   | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Ogļhi | Kalor |                      |
|--|--------|---|--------|-------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------|
| P1 Maltās gaļas zupa/krējums   | 7      | 300/10  | 6.3    | 11.0  | 14.4  | 184   |  |        |        |        |       |       |       |                      |
| P2 Plovs ar vistas gaļu  |        | 250   | 13.9   | 12.1  | 62.4  | 413   |  |        |        |        |       |       |       |                      |
| P3 Gurķis marinēts   |        | 40  | 0.3    | 0.0   | 0.6   | 5     |  |        |        |        |       |       |       |                      |
| P4 Kefīrs  | 7      | 200   | 6.4    | 4.0   | 7.6   | 96    |  |        |        |        |       |       |       |                      |
| P5 Graudu maize  | 1      | 60  | 6.7    | 2.2   | 25.2  | 154   |  |        |        |        |       |       |       |                      |
| P6 Auglis (ābols)  |        | 80  | 0.7    | 0.2   | 7.8   | 32    |  |        |        |        |       |       |       |                      |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami<br>AUGĻI un OGAS 80 grami         |        | DĀRZENI 105.9 grami<br>KARTUPEĻI 62 grami<br>PIENS, skābie produkti 210 grami   |        |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 75 grami  |        | 34.4   | 29.4   | 118.1 | 883   |       | Skolas piens 0 grami |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 5.95 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 26.42 grami<br>AUGĻI un OGAS 245.1 grami |        | DĀRZENI 523.87 grami<br>KARTUPEĻI 203 grami<br>PIENS, skābie produkti 802 grami |        |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 327 grami |        |        |        |       |       |       | Skolas piens 0 grami |