

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums	1,7	300/10	4.6	7.6	19.2	162							
P2 Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	1	250	20.9	19.0	59.2	502							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 197.8 grami KARTUPEĻI 77 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.2 grami			29.6	30.5	117.9	898
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgājas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	70/60	13.7	16.6	14.5	262							
P2 Vārīti kartupeļi		200	3.9	0.4	37.4	160							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	5.1	6.0	72							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P6 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	80/120	9.7	5.1	17.6	164							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 23 grami		DĀRZENI 103.1 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 58.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami			31.1	27.9	103.4	801
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	300	8.0	8.3	25.2	208							
P2 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.0	5.4	5.7	116							
P3 Rīsi vārīti		200	5.4	2.3	54.1	256							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	5.1	2.3	63							
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 112.5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 240 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86.4 grami			34.0	27.2	125.3	906
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	110	11.2	13.0	4.2	179							
P2 Vārīti griķi		180	6.0	1.0	49.4	234							
P3 Burkānu salāti		70	3.7	3.4	22.4	135							
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	5.4	24							
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	100/100	4.5	10.4	12.6	163							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		DĀRZENI 386.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 92 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			27.7	28.4	110.4	824
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7	300/10	8.6	15.8	13.3	239							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	180/20	13.2	8.0	51.1	339							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.3	61							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.42 grami AUGĻI un OGAS 80.6 grami		DĀRZENI 107.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 209.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami			31.9	33.6	104.6	887
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22.73 grami AUGĻI un OGAS 312.6 grami		DĀRZENI 907.4 grami KARTUPEĻI 395 grami PIENS, skābie produkti 609.9 grami					BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 290.6 grami						
													Skolas piens 0 grami