

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	300/10	4.6	7.6	19.2	162							
P2 Makaroni ar maltu galu 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					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66.2 grami						29.6 30.5 117.9 898
													Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/50	11.5	15.1	12.0	230							
P2 Vārīti kartupeļi		200	3.9	0.4	37.4	160							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	7.1	6.2	90							
P4 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P6 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	80/120	9.7	5.1	15.9	157							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami AUGĻI un OGAS 23 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 43 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						29.4 28.5 103.5 803
													Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	300	8.0	8.3	25.2	208							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	120	11.8	17.6	9.0	244							
P3 Vārīti kartupeļi		200	3.9	0.4	37.4	160							
P4 Biešu - ķiploku salāti	7	70	0.9	2.1	6.6	57							
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 1.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 116.3 grami KARTUPEĻI 268 grami PIENS, skābie produkti 301.6 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76.8 grami						36.5 34.4 116.3 932
													Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	120	11.1	12.9	4.1	178							
P2 Vārīti makaroni	1	200	9.6	2.2	56.8	295							
P3 Burkānu salāti		70	0.9	3.1	5.2	56							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	100/100	4.5	10.4	11.6	159							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 45 grami		DĀRZENI 86.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 88.4 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami						29.0 29.3 105.5 831
													Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	7	300/10	8.7	16.2	13.4	245							
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 111.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 211.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami						32.0 34.0 104.7 893
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23.62 grami AUGĻI un OGAS 310.6 grami		DĀRZENI 610.8 grami KARTUPEĻI 603 grami PIENS, skābie produkti 654.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 273 grami						Skolas piens 0 grami