

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Rasolņiks	1,7	200/10	3.6	6.8	14.0	132								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179								
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48								
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 0.97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 113.95 grami KARTUPEĻI 44 grami PIENS, skābie produkti 114 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							23.2 22.1 76.8 613
Skolas piens 0 grami														

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Borščs ar gaļu	7	200/10	3.5	6.3	11.6	127								
P2 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181								
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177								
P4 Plena 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 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 146.4 grami KARTUPEĻI 46.7 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 71.3 grami							25.7 28.3 71.7 665
Skolas piens 0 grami														

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	200/10	3.8	5.8	13.2	132								
P2 Vārītas sardeles		60	6.4	13.9	0.9	154								
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 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 96.9 grami KARTUPEĻI 189 grami PIENS, skābie produkti 38.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami							16.4 26.6 55.6 542
Skolas piens 0 grami														

CETURDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	200	10.6	15.4	19.3	257								
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	70/100	3.6	8.0	20.6	173								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 123 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 62.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							17.8 28.0 70.2 612
Skolas piens 0 grami														

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/krējums	1,7	200/10	5.4	6.4	16.3	145								
P2 Gulašs	1,7	80	7.1	9.6	5.2	150								
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 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 99.65 grami KARTUPEĻI 37.5 grami PIENS, skābie produkti 225 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.5 grami							25.9 28.9 77.9 695
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.5 grami AUGĻI un OGAS 123.5 grami		DĀRZENI 579.9 grami KARTUPEĻI 397.2 grami PIENS, skābie produkti 500.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 252.8 grami							Skolas piens 0 grami