

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Rasolņiks	1,7	250/10	4.4	7.7	17.4	157							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	11.8	11.8	6.3	179							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.0	3.8	48							
P5 Graudu maize	1	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	9.4	39							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 122.75 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 114 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.5 grami			28.4	24.3	101.4	756
										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 ar gaļu	7	250/10	4.2	7.4	14.4	151							
P2 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
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	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 164.1 grami KARTUPEĻI 53.4 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74.6 grami			31.5	32.8	96.1	832
										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	250/10	5.3	8.5	17.2	179							
P2 Vārītas sardeles		60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 Kartupeļu biezenis	7	180	4.0	2.5	31.2	156							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	6.0	26							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 106.5 grami KARTUPEĻI 243 grami PIENS, skābie produkti 44.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami			22.6	34.5	79.8	738
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	250	13.2	19.2	24.2	320							
P2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.4	6.0	47							
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P4 Auzu pārslas krēms ar ogu mērci	1,7	70/100	3.6	8.0	21.7	178							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.8 grami AUGĻI un OGAS 95 grami		DĀRZENI 136.2 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 66.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami			24.0	34.8	89.2	777
										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	250/10	6.5	6.2	20.0	162							
P2 Gulašs	1,7	80	7.1	9.6	5.2	150							
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.8	45.1	212							
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 Keffirs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 102.75 grami KARTUPEĻI 46.9 grami PIENS, skābie produkti 220 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.6 grami			27.9	29.0	90.6	755
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.7 grami AUGĻI un OGAS 123.5 grami		DĀRZENI 632.3 grami KARTUPEĻI 498.3 grami PIENS, skābie produkti 504.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 283.9 grami			Skolas piens 0 grami			