

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera-krējuma mērce	1,7	70	3,7	9,7	4,3	120							
P2 Dārzeņu veģetāra zupa ar nūdelēm	1,7	200/10	3,4	12,3	21,2	207							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	4,1	2,5	55							
P5 Graudu maize	1	20	2,2	0,7	8,4	51							
P6 Sulas dzēriens		200	0,2	0,0	9,4	39							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6.2 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 110.8 grami KARTUPEĻI 53.3 grami PIENS, skābie produkti 73 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 14 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			14.8	27.7	88.8	676
										Skolas piens 0 grami			

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Veģetārā kotlete	1,3,7	100	5,7	11,5	16,4	185							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P3 Piena mērce	1,7	50	1,5	1,9	3,8	38							
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1,3	3,1	7,5	61							
P5 Graudu maize	1	20	2,2	0,7	8,4	51							
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	80/150	5,4	3,1	22,0	137							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 20.6 grami		DĀRZENI 97.4 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 193 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			18.4	20.6	80.5	569
										Skolas piens 0 grami			

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Veģetārā soļanka	7	200/10	14,1	8,3	39,4	288							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/15	10,7	6,1	42,6	276							
P3 Redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	2,9	43							
P4 Ābolu - avenu dzēriens		200	0,2	0,1	7,8	33							
P5 Graudu maize	1	20	2,2	0,7	8,4	51							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 121.6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 11 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			27.8	18.2	101.1	691
										Skolas piens 0 grami			

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kartupeļu biezenis	7	150	3,2	2,5	24,5	128							
P2 Biezpiens ar gurķi	7	100	12,3	4,5	2,5	119							
P3 Kīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1,4	3,0	2,2	43							
P4 Graudu maize	1	20	2,2	0,7	8,4	51							
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	70/100	2,3	15,6	18,4	260							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 86.642 grami KARTUPEĻI 129 grami PIENS, skābie produkti 109.995 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 65 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			21.4	26.5	56.0	601
										Skolas piens 0 grami			

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa	7	200/10	1,9	7,2	13,2	127							
P2 Dārzeņu plov		200	6,1	6,0	46,4	266							
P3 Gurķis marinēts		50	0,4	0,0	0,8	6							
P4 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
P5 Graudu maize	1	20	2,2	0,7	8,4	51							
P6 Auglis (ābols)		100	0,4	0,2	10,0	48							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 221.8 grami KARTUPEĻI 56.2 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami			17.4	18.2	86.4	595
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28.1 grami AUGĻI un OGAS 252.6 grami		DĀRZENI 638.242 grami KARTUPEĻI 413.3 grami PIENS, skābie produkti 596.995 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 94 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						
										Skolas piens 0 grami			