

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	200/10	3.8	4.5	12.3	105							
P2 Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	1	200/	16.7	15.2	47.4	401							
P3 Kāpostu- sv.gurku salāti		70	0.7	3.1	2.6	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	8.4	35							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Auglis (ābols)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 172.5 grami KARTUPEĻI 41.3 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			22.9	23.2	86.9	672
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Cūkgāļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	11.5	10.1	12.0	194							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	6.0	54							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31							
P6 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	60/100	6.8	3.4	12.4	114							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 98.7 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 37.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			22.8	17.2	68.5	533
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Zivis fileja baltā mērcē	1,4,7	100	8.0	5.0	5.7	112							
P2 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	5.3	4.7	16.8	132							
P3 Rīsi vārīti		120	3.4	1.4	33.8	159							
P4 Dārzeņu salāti		70	0.7	3.1	2.2	43							
P5 Kefirs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P7 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 100.7 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 240 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77.6 grami			26.0	19.1	83.9	632
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	10.8	10.7	3.0	152							
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P3 Burkāni ar sēkliņām un ķirbi		70	1.2	6.1	3.8	77							
P4 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.4	32							
P5 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	3,7	70/70	3.8	7.7	9.8	124							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami AUGĻI un OGAS 41 grami		DĀRZENI 75.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 57 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami			21.3	25.5	67.1	594
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	1,7	200/10	7.8	13.6	16.2	235							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/15	9.2	5.9	34.1	233							
P3 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	5.0	2.0	60							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96							
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 80.5 grami		DĀRZENI 94 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 211 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami			25.4	29.0	77.9	708
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24.71 grami AUGĻI un OGAS 305.5 grami		DĀRZENI 541.7 grami KARTUPEĻI 236.1 grami PIENS, skābie produkti 555.3 grami					BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 258.6 grami			Skolas piens 0 grami			