

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar gaļu	7	300/10	4.7	11.0	17.4	192								
P2 Gulašs	1,7	120	12.7	15.8	7.1	230								
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.1	53								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.41 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5.2 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 155 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 75 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami			31.6	34.3	121.5	954	Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	10.9	19.0	7.6	244								
P2 Rīsi vārīti		180	5.4	2.2	54.1	255								
P3 Piena mērce	1,7	70	2.0	4.2	5.3	66								
P4 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	6.0	3.2	28.4	166								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.58 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 32.6 grami		DĀRZENI 60.07 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 205 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami			32.2	33.6	128.0	944	Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.0	51.1	266								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	80	9.8	12.1	3.4	166								
P3 Soļanka zupa	7	250/10	9.8	16.5	11.3	245								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Ābolu - avenu dzēriens		200	0.2	0.1	4.8	22								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 2.1 grami AUGĻI un OGAS 34.5 grami		DĀRZENI 132.4 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami			36.7	37.8	97.8	914	Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	5.5	2.7	103								
P2 Rīsi vārīti		180	5.4	2.2	54.1	255								
P3 Piena mērce	1,7	60	0.8	1.9	3.9	36								
P4 Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem		70	1.4	3.0	2.3	43								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	2.8	20.3	20.3	317								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.56 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 9.22 grami AUGĻI un OGAS 16 grami		DĀRZENI 70.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 87 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami			25.0	35.0	108.5	907	Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	300/10	6.3	11.0	14.4	184								
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	13.9	12.1	62.4	413								
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	0.6	5								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Graudu maize	1	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6 Auglis (ābols)		80	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 105.9 grami KARTUPEĻI 62 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami			34.4	29.4	118.1	883	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTĀIS SĀLS 5.95 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 26.42 grami AUGĻI un OGAS 245.1 grami		DĀRZENI 523.87 grami KARTUPEĻI 203 grami PIENS, skābie produkti 602 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 327 grami							Skolas piens 0 grami