

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1,7	250/10	6.9	8.0	21.4	186							
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	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.19 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami
 AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 95.45 grami
 KARTUPEĻI 50 grami
 PIENS, skābie produkti 109 grami

KOPĀ:
 BIEZPIENS, SIERS 0 grami
 GAĻA, ZIVIS 72 grami
30.9 24.5 103.6 778
 Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotletes	3	70	9.3	10.9	4.5	155							
P2 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Biezpiena- krēms ar zemeņu mērci	7	60/50	8.5	4.0	11.0	123							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami
 AUGĻI un OGAS 8 grami

DĀRZENI 73.6 grami
 KARTUPEĻI 17.1 grami
 PIENS, skābie produkti 65 grami

KOPĀ:
 BIEZPIENS, SIERS 45 grami
 GAĻA, ZIVIS 49.7 grami
34.2 27.6 87.0 757
 Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	250/10	5.3	7.5	17.2	170							
P2 Vārītas sardeles	9	60	6.6	14.3	1.0	159							
P3 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.6	5.1	51							
P4 Kartupeļu biezenis	7	150	3.2	2.5	24.5	128							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.6	4.1	2.6	56							
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P7 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.0	29							

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami
 AUGĻI un OGAS 24.5 grami

DĀRZENI 106.5 grami
 KARTUPEĻI 207 grami
 PIENS, skābie produkti 89.1 grami

KOPĀ:
 BIEZPIENS, SIERS 0 grami
 GAĻA, ZIVIS 30 grami
23.6 36.1 79.1 755
 Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	250	13.6	19.2	27.8	336							
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	19.9	171							
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
 AUGĻI un OGAS 95 grami

DĀRZENI 136.2 grami
 KARTUPEĻI 120 grami
 PIENS, skābie produkti 66.4 grami

KOPĀ:
 BIEZPIENS, SIERS 0 grami
 GAĻA, ZIVIS 56.2 grami
24.4 34.9 91.0 785
 Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu	7	250/10	4.3	6.9	14.2	146							
P2 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188							
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Burkāni ar sēklīnām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
 AUGĻI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 181.8 grami
 KARTUPEĻI 33.3 grami
 PIENS, skābie produkti 222.5 grami

KOPĀ:
 BIEZPIENS, SIERS 0 grami
 GAĻA, ZIVIS 66.7 grami
32.0 35.6 98.2 881
 Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.3 grami
 PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami
 AUGĻI un OGAS 127.5 grami

DĀRZENI 593.55 grami
 KARTUPEĻI 427.4 grami
 PIENS, skābie produkti 552 grami

KOPĀ:
 BIEZPIENS, SIERS 45 grami
 GAĻA, ZIVIS 274.6 grami
 Skolas piens 0 grami