

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	10.7	11.4	6.3	180								
P2 Vārīti griķi		150	4.4	0.8	36.3	172								
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	6.1	5.3	81								
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P5 Ogu uzpūtenis /piens	1,7	100/200	7.6	4.2	27.5	178								
P6 Āboli (augļi)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 95 grami							DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 275 grami							
							KOPĀ:						26.4 23.2 99.8 740	
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							Skolas piens 0 grami

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Siera- dārzenu zupa	7	250	4.3	10.0	14.2	166								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	11.4	15.2	4.0	200								
P3 Vārīti kartupeļi		160	3.3	0.2	24.6	117								
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	4.6	3.1	53								
P5 Piena mērce	1,7	50	1.8	4.1	4.6	63								
P6 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P7 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.26 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami							DĀRZENI 100.87 grami KARTUPEĻI 267.4 grami PIENS, skābie produkti 62 grami							
							KOPĀ:						27.2 35.9 79.0 758	
							BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							Skolas piens 0 grami

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Biešu zupa/krējums	7	250/10	2.1	5.6	17.7	136								
P2 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	15.8	15.9	43.6	389								
P3 Ķīnas kāpostu tomātu un gurķu salāti		70	1.3	3.1	2.0	42								
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32								
P5 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Augļi		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.9 grami AUGĻI un OGAS 108 grami							DĀRZENI 204.7 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 10 grami							
							KOPĀ:						21.8 25.3 95.2 727	
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							Skolas piens 0 grami

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	250/10	6.1	9.2	21.3	205								
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.3	3.4	32.7	171								
P3 Cīsiņi vārīti		60/	6.4	13.9	0.9	154								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.8	5.2	7.0	76								
P5 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94								
P6 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	21								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 5 grami							DĀRZENI 123.6 grami KARTUPEĻI 272 grami PIENS, skābie produkti 48.8 grami							
							KOPĀ:						20.7 32.0 86.5 721	
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 33.3 grami							Skolas piens 0 grami

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	15.7	18.9	62.6	482								
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.7	3.8	42								
P3 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90								
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.9	38								
P5 Jogurta krēms	7	100	2.9	4.0	8.6	82								
P6 Ogu mērce		80	0.2	0.0	6.7	28								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami AUGĻI un OGAS 15 grami							DĀRZENI 110 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 108.25 grami							
							KOPĀ:						21.9 25.1 106.9 762	
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami							Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.3 grami AUGĻI un OGAS 251 grami							DĀRZENI 631.17 grami KARTUPEĻI 589.4 grami PIENS, skābie produkti 504.05 grami							
							BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 238.3 grami							Skolas piens 0 grami