

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	120	11.0	11.6	7.0	187							
P2 Vārti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.3	6.1	6.2	89							
P4 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P5 Ogu uzpūtenis /piens	1,7	100/150	6.2	3.2	25.1	154							
P6 Āboli (auglis)		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 235 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami						
								28.3	23.3	105.2	780	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Siera- dārzeņu zupa	7	250	4.2	10.7	16.3	175							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	10.6	14.9	5.0	196							
P3 Vārti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	5.1	3.1	58							
P5 Kompots dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P6 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.18 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 28 grami							DĀRZENI 110.55 grami KARTUPEĻI 231 grami PIENS, skābie produkti 50 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						
								24.0	32.8	81.0	709	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar vistas gaļu	1	200	16.0	16.0	43.4	391							
P2 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.1	3.3	33							
P3 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0.1	0.0	7.5	32							
P5 Maizes zupa ar putukrējumu	1,7	120/15	1.5	5.5	20.3	142							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 37 grami							DĀRZENI 112.9 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 20 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46 grami						
								21.4	23.3	94.9	710	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums	4,7	250/10	3.8	7.3	16.4	157							
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	100	14.5	19.4	4.6	252							
P3 Kartupeļu biezenis	7	160	3.4	2.7	26.2	136							
P4 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	1.1	3.1	5.1	50							
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.01 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 135.1 grami KARTUPEĻI 212.6 grami PIENS, skābie produkti 256 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 91.7 grami						
								32.5	36.8	79.5	786	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	15.1	17.2	47.1	404							
P2 Burkānu puravu salāti ar krējumu	7	70	1.0	1.7	3.8	42							
P3 Rudzu maize	1	40	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Sulas dzēriens		200	0.0	0.0	8.8	37							
P5 Jogurta krēms/ogu mērce	7	100/80	3.0	3.8	16.5	111							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami AUGĻI un OGAS 25 grami							DĀRZENI 125.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 101.25 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami						
								21.7	23.3	96.6	706	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 34.11 grami AUGĻI un OGAS 185 grami							DĀRZENI 576.05 grami KARTUPEĻI 443.6 grami PIENS, skābie produkti 662.25 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 292.7 grami						
												Skolas piens 0 grami	