

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Rasoļņiks	1,7	250/10	4.4	7.7	17.4	157								
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	50	5.6	1.8	21.0	128								
P6 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 122.75 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 244 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.5 grami		32.6	27.7	104.8	818		
Skolas piens 0 grami														

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Boršcs ar gaļu	7	250/10	4.2	7.4	14.4	151								
P2 Vistas gaļas kotletes	3	80	10.9	12.8	5.3	181								
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.2	5.1	48								
P5 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.6	2.0	47								
P6 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P7 Citronu dzēriens		200	0.0	0.0	5.0	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.6 grami AUGĻI un OGAS 4 grami		DĀRZENI 164.1 grami KARTUPEĻI 53.4 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74.6 grami		31.5	32.8	96.1	832		
Skolas piens 0 grami														

TREŠDIENA

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	5.3	8.5	17.2	179								
P2 Vārītas sardeles		60	6.6	14.3	1.0	159								
P3 Rīsi vārīti		150	4.5	1.6	45.1	211								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.8	2.6	5.1	51								
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	6.0	26								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 24.5 grami		DĀRZENI 106.5 grami KARTUPEĻI 78 grami PIENS, skābie produkti 60 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami		24.9	36.2	98.6	843		
Skolas piens 0 grami														

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	250	13.2	19.2	24.2	320								
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 100 grami PIENS, skābie produkti 66.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami		24.0	34.8	87.4	770		
Skolas piens 0 grami														

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Gulašs	1,7	100	8.9	12.0	6.5	188								
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P3 Burkāni ar sēkliņām ar eļļu		70	1.2	6.6	4.4	82								
P4 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	75/50	11.5	3.4	10.0	134								
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 93.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 24 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		32.9	28.0	96.7	818		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.9 grami AUGĻI un OGAS 173.5 grami		DĀRZENI 623.05 grami KARTUPEĻI 286.4 grami PIENS, skābie produkti 454.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 273.3 grami							
Skolas piens 0 grami														