

PIRMDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Mannā biezputra ar kanēlcukuru	1,7	100/3	3,6	1,4	17,2	96	L2	Auglis	50	0,4	0,1	4,9	20	
B2	Baltmaize ar krēmsieru un tomātu	1,7	10/7/10	1,3	1,6	5,4	42								
B3	Tēja Zaļa ar citronu		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	Skābu kāpostu zupa/krējums	7	150/5	2,3	6,2	5,2	87								
P2	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	50	7,1	9,2	4,5	136								
P3	Vārīti griķi		70	2,2	0,4	17,8	84								
P4	Burkāni ar sēkliņām		60	1,0	4,1	3,5	55								
P5	Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22								
P6	Kompots - plūmju		150	0,2	0,0	3,9	16								
L1	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	40/100	6,8	1,7	37,5	203								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,31 grami AUGĻI un OGAS 71 grami							DĀRZENI 109,1 grami KARTUPEĻI 22,5 grami PIENS, skābie produkti 201,2 grami								
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 7 grami GAĻA, ZIVIS 40,2 grami								
							25,5 24,8 106,1 769								
							Skolas piens 0 grami								
OTRDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Olu kultenis/kons.zirnīši	3,7	70/10	7,6	7,6	3,0	110	L2	Sviestmaize ar desu	1,7,9	10/3/10	2,1	5,9	5,3	83
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/10	2,2	6,5	10,0	106	L3	Auglis	50	0,4	0,1	4,9	20	
B3	Tēja Piparmētru		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	4,0	4,4	9,6	95								
P2	Cepta zivs fileja	1,3,4	50	5,9	3,6	2,1	68								
P3	Kartupeļu biezenis	7	80	1,7	1,3	13,1	68								
P4	Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		60	1,0	3,1	7,3	60								
P5	Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	6,1	34								
P6	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8								
L1	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	50/80	3,4	1,7	15,8	92								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,9 grami AUGĻI un OGAS 66,9 grami							DĀRZENI 82,8 grami KARTUPEĻI 91,3 grami PIENS, skābie produkti 137,2 grami								
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 59 grami								
							29,2 34,4 81,1 751								
							Skolas piens 0 grami								
TREŠDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Prosas biezputra/ievārījums	7	100/5	3,8	1,9	18,9	109	L2	Auglis	50	0,4	0,1	4,9	20	
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7	10/5/10	1,4	6,4	5,2	82	L3	Dzērveņu dzēriens	150	0,0	0,0	5,2	23	
B3	Tēja ar citronu		150	0,0	0,0	2,0	8								
P1	Biešu zupa/krējums	7	150/5	1,1	3,5	9,0	75								
P2	Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē	1,7	50	5,8	6,4	2,8	97								
P3	Vārīti makaroni	1	70	4,0	1,2	23,9	127								
P4	Kāpostu raibie salāti ar krējumu	7	60	1,3	2,1	3,4	51								
P5	Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22								
P6	Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	4,0	17								
L1	Biezpiens ar krējumu/ievārījums	7	70/5	10,2	4,2	5,2	116								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 71 grami							DĀRZENI 147,3 grami KARTUPEĻI 20,5 grami PIENS, skābie produkti 111,1 grami								
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 63,6 grami GAĻA, ZIVIS 31,2 grami								
							28,7 25,9 88,4 749								
							Skolas piens 0 grami								
CETURTDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Auzu pārslu biezputra/ievārījums	1,7	100/5	3,8	2,4	16,7	108	L1	Ābolu plātsmaize	1,3	50	3,3	2,2	19,9	105
B2	Baltmaize ar olas masu	1,3,7	15/15	2,6	3,1	7,5	72	L2	Piens	7	100	2,8	2,0	4,7	48
B3	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L3	Auglis	50	0,4	0,1	4,9	20	
P1	Soļanka zupa/krējums	7,9	150/5	3,0	4,9	7,0	89								
P2	Cūkgaļas kotlete		50	9,1	11,0	4,0	151								
P3	Vārīti kartupeļi		70	1,6	0,2	15,1	65								
P4	Piena mērce	1,7	25	0,8	1,6	2,3	27								
P5	Kāpostu- sv.gurķu salāti		60	0,6	3,1	2,0	45								
P6	Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22								
P7	Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	3,5	15								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,51 grami AUGĻI un OGAS 95,2 grami							DĀRZENI 98,3 grami KARTUPEĻI 128,2 grami PIENS, skābie produkti 191,1 grami								
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55,8 grami								
							28,7 30,7 93,7 776								
							Skolas piens 0 grami								
PIEKTDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Rīsu biezputra/ievārījums	7	100/5	3,2	1,5	19,4	103	L3	Burkāns grauzams	30	0,3	0,0	1,8	9	
B2	Rudzu siermaize ar gurķi	1,7	10/3/10/	1,5	5,9	4,6	78	L4	Tēja	150	0,0	0,0	2,0	8	
B3	Tēja kumelīšu		150	0,0	0,0	1,0	4								
P1	Plovs ar vistas gaļu		120	8,0	7,4	22,6	189								
P2	Burkāni un puravi ar krējumu	7	60	0,9	1,7	4,0	43								
P3	Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22								
P4	Kefīrs	7	100	3,2	2,0	3,8	48								
P5	Biezais piena ķīselis ar ogu ķīseli	7	80/80	2,2	1,5	17,0	92								
L1	Biezpiena sierinš	7	38	3,6	8,4	9,3	128								
L2	Cepumi		15	1,4	1,8	10,7	65								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami AUGĻI un OGAS 12 grami							DĀRZENI 130 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 249,95 grami								
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 53 grami GAĻA, ZIVIS 33,4 grami								
							24,7 30,2 100,1 789								
							Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,26 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 39,02 grami AUGĻI un OGAS 316,1 grami							DĀRZENI 567,5 grami KARTUPEĻI 262,5 grami PIENS, skābie produkti 890,55 grami								
							BIEZPIENS, SIERS 133,6 grami GAĻA, ZIVIS 219,6 grami								
							Skolas piens 0 grami								