

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	150/3	5,5	2,0	24,9	L2	Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32
B2	Baltmaize/krēmsiers/tomāts	1,7	20/15/1	2,6	3,5	10,7								
B3	Tēja Zaļa ar citronu		150	0,0	0,0	2,0								
P1	Skābu kāpostu zupa/krējums	7	200/5	3,0	5,4	6,9								
P2	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	11,3	13,2	7,2								
P3	Vārīti griķi		100	3,1	0,5	25,4								
P4	Burkāni ar sēkliņām		60	1,0	4,1	3,5								
P5	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2								
P6	Kompots - plūmju		150	0,2	0,0	3,9								
L1	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	50/120	8,4	2,0	46,5								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,01 grami AUGĻI un OGAS 101 grami							DĀRZENI 132,5 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 273 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami							
							36,9 31,3 147,0 1043							
							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	105/15	11,5	11,4	4,4	L2	Sviestmaize ar desu	1,7,9	20/5/15	3,5	6,9	10,5	120
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/20	6,2	10,1	9,8	L3	Auglis		80/	0,7	0,2	7,8	32
B3	Tēja Piparmētru		150	0,0	0,0	2,0								
P1	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	5,5	5,6	13,4								
P2	Cepta zivs fileja	1,3,4	50	5,9	3,6	2,1								
P3	Kartupeļu biezenis	7	100	2,1	1,7	16,3								
P4	Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		60	1,0	3,1	7,3								
P5	Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2								
P6	Tēja		150	0,0	0,0	2,0								
L1	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	65/120	4,5	2,5	18,6								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,6 grami AUGĻI un OGAS 97,9 grami							DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 116 grami PIENS, skābie produkti 194,4 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami							
							42,1 45,2 102,6 987							
							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	150/5	5,7	2,8	26,7	L2	Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/15	2,5	7,6	10,2	L3	Dzērveņu dzēriens		150	0,0	0,0	5,2	23
B3	Tēja ar citronu		150	0,0	0,0	2,0								
P1	Biešu zupa/krējums	7	200/5	1,4	4,4	11,9								
P2	Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē	1,7	80	9,4	10,2	4,5								
P3	Vārīti makaroni	1	100	5,8	1,7	34,1								
P4	Kāpostu raibie salāti ar krējumu	7	60	1,3	2,1	3,4								
P5	Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2								
P6	Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	4,0								
L1	Biezpiens ar krējumu/ievārījums	7	90/10	12,4	5,3	9,0								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,9 grami AUGĻI un OGAS 101 grami							DĀRZENI 178,9 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 153 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							
							40,3 34,6 126,9 1038							
							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	150/5	5,7	3,5	23,4	L1	Ābolu plātsmaize	1,3	90	5,9	3,9	35,8	190
B2	Baltmaize ar olas masu	1,3,7	20/20	3,4	4,1	10,1	L2	Piens	7	150	4,2	3,0	7,1	72
B3	Tēja		150/	0,0	0,0	2,0	L3	Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32
P1	Solanka zupa/krējums	7,9	200/5	4,0	6,2	9,2								
P2	Cūkgaļas kotlete		60	11,0	13,1	4,8								
P3	Vārīti kartupeļi		100	2,3	0,2	21,6								
P4	Piena mērce	1,7	30/	1,0	2,0	2,8								
P5	Kāpostu- sv.gurķu salāti		60	0,6	3,1	2,0								
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2								
P7	Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	3,5								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,66 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,01 grami AUGĻI un OGAS 147,5 grami							DĀRZENI 109,17 grami KARTUPEĻI 176 grami PIENS, skābie produkti 277 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68 grami							
							39,9 39,8 138,3 1079							
							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	150/5	4,7	2,2	27,4	L3	Burkāns grauzams		50	0,5	0,0	3,0	14
B2	Rudzu siermaize ar gurķi	1,7	20/5/15/	4,6	8,7	8,4	L4	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
B3	Tēja kumelīšu		150	0,0	0,0	1,0								
P1	Plovs ar vistas gaļu		180	12,0	10,9	33,9								
P2	Burkāni un puravi ar krējumu	7	60	0,9	1,7	4,0								
P3	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2								
P4	Kefīrs	7	150	4,8	3,0	5,7								
P5	Biezais piena ķīselis ar ogu ķīseli	7	100/100	2,7	1,8	21,2								
L1	Biezpiena sierinš	7	38	3,6	8,4	9,3								
L2	Cepumi		30	2,7	3,6	21,4								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 15 grami							DĀRZENI 165 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 353,25 grami							
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 53 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							
							37,7 40,7 145,4 1127							
							Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 45,52 grami AUGĻI un OGAS 462,4 grami							DĀRZENI 677,57 grami KARTUPEĻI 349,3 grami PIENS, skābie produkti 1250,65 grami							
							BIEZPIENS, SIERS 168 grami GAĻA, ZIVIS 292 grami							
							Skolas piens 0 grami							