

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	1,7	100/5	3,7	1,6	19,3	106	L2 Graudu maize	1,11	10	1,1	0,4	4,2	26
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/15	2,1	5,9	7,7	90	L3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L4 Āboli (auglis)		50	0,2	0,1	5,0	24
P1 Škelto zirņu zupa ar krējumu	7	120/5	4,1	3,4	14,5	103							
P2 Gulaša mērce	1,7	50	6,1	6,2	3,2	93							
P3 Vārīti makaroni	1	70	3,4	0,8	19,9	104							
P4 Ķīnas kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		60	1,3	3,0	2,1	42							
P5 Sulas dzēriens		150	0,2	0,0	7,1	29							
P6 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22							
L1 Biezpiens ar dillēm un krējumu	7	60	7,1	5,0	1,6	101							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,9 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 88,2 grami KARTUPEĻI 48 grami PIENS, skābie produkti 124 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 51 grami GAĻA, ZIVIS 31 grami		29,8	26,4	92,6	756	
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA													
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	L2 Auglis		50	0,4	0,1	4,9	20
B2 Baltmaize ar krēmsieru	1,7	10/7	1,2	1,6	5,0	40							
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	120/5	1,9	6,5	5,7	94							
P2 Tefeljs krējumā mērcē	1,3,7	60/40	9,6	10,4	11,6	178							
P3 Vārīti kartupeļi		70	1,6	0,2	15,1	65							
P4 Biešu ābolu salāti ar eļļu		60	0,5	1,8	6,0	42							
P5 Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0,0	7,6	31							
P6 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22							
L1 Kakao pārslas ar jogurtu	7	30/120	6,9	1,8	31,7	185							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,3 grami AUGĻI un OGAS 58,6 grami		DĀRZENI 104,3 grami KARTUPEĻI 105 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 7 grami GAĻA, ZIVIS 47,6 grami		26,8	25,0	110,4	793	
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Vārīta ola ar svaigu tomātu	3	50/20	6,2	4,7	1,2	72	L2 Auglis		50	0,4	0,1	4,9	20
B2 Graudu sviestmaize ar desu	1,7,9,11	15/3/10	3,1	5,5	6,7	91							
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 Borščs ar gaļu/krējums	7	120/5	2,0	4,8	6,9	84							
P2 Vistas gaļas kotlete	1,3	60	7,4	7,7	7,8	133							
P3 Rīsi vārīti		70	2,1	0,9	21,0	99							
P4 Krējuma mērce	1,7	25	0,3	2,4	1,9	30							
P5 Burkāni ar sēkliņām		60	1,6	5,8	4,2	75							
P6 Kefīrs	7	120	3,8	2,4	4,6	58							
L1 Mannā biezputra ar ogu mērci	1,7	60/60	2,2	1,0	22,0	108							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 50 grami		DĀRZENI 130 grami KARTUPEĻI 16 grami PIENS, skābie produkti 175,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45,5 grami		29,3	35,2	83,1	778	
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 graudu biezputra	1,7	100	4,0	2,2	15,1	99	L2 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
B2 Sviestmaize ar biezpiena masu	1,7,11	20/24	4,5	3,4	9,7	91	L3 Auglis		50	0,4	0,1	4,9	20
B3 Tēja Karkade		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 Zivju zupa ar dārzeniem un krējumu	4,7	120/5	1,5	4,6	6,0	76							
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē	1	50	7,5	8,8	2,8	121							
P3 Vārīti griķi		70	2,5	0,4	20,3	96							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		60	0,6	2,1	5,2	41							
P5 Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	3,8	17							
P6 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22							
L1 Makaroni vārīti ar sieru	1,7	70/15	7,0	6,1	20,9	171							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami AUGĻI un OGAS 68,5 grami		DĀRZENI 85,5 grami KARTUPEĻI 27 grami PIENS, skābie produkti 101,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 32,6 grami GAĻA, ZIVIS 46,6 grami		28,6	28,0	96,7	770	
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra/sviests	7	100/3	3,0	4,0	13,7	102	L3 Kakao	7	120	3,0	2,2	6,9	60
B2 Sviestmaize ar vistas gaļu	1,7	20/4/10	4,2	4,2	9,8	93	L4 Auglis		50	0,4	0,1	4,9	20
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8							
P1 Dārzenu sautējums ar cūkgaļu	1,7	150	7,3	6,9	19,5	179							
P2 Gurķis marinēts		25	0,2	0,0	0,4	3							
P3 Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	6,1	34							
P4 Dzēriens		150	0,2	0,0	2,6	11							
P5 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	40/50	4,9	3,1	6,2	84							
L1 Cīsiņi vārīti	9	30	3,2	6,9	0,5	77							
L2 Graudu sviestmaize	1,7,11	20/5	2,4	6,1	8,8	102							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,15 grami AUGĻI un OGAS 72,5 grami		DĀRZENI 137,1 grami KARTUPEĻI 70,9 grami PIENS, skābie produkti 183,8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 42,3 grami		29,6	33,8	81,3	774	
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 42,95 grami AUGĻI un OGAS 299,6 grami		DĀRZENI 545,1 grami KARTUPEĻI 266,9 grami PIENS, skābie produkti 784,8 grami					BIEZPIENS, SIERS 115,6 grami GAĻA, ZIVIS 213 grami		Skolas piens 0 grami				