

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Šķelto zirņu zupa ar krējumu	7	200/10	6,9	6,0	24,4	177						
P2	Gulaša mērce	1,7	80	9,7	9,9	5,1	148						
P3	Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177						
P4	Kīnas kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		70	1,6	3,5	2,5	49						
P5	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	9,5	39						
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						
P7	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENTAIS CUKURS 4,8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 118,6 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 45 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						
							25,6 21,1 91,6 673						
							Skolas piens 0 grami						
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	200/10	3,3	7,9	9,6	132						
P2	Tefteļis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	9,8	9,6	11,8	172						
P3	Vārīti kartupeļi		120	2,7	0,3	25,9	111						
P4	Biešu ābolu salāti ar eļļu		70	0,6	2,1	7,0	49						
P5	Ābolu sulas dzēriens		200	0,3	0,0	10,0	41						
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						
P7	Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32						
PIEVIENTAIS SĀLS 0,822 grami PIEVIENTAIS CUKURS 5,3 grami AUGĻI un OGAS 90 grami							DĀRZENI 129,7 grami KARTUPEĻI 179 grami PIENS, skābie produkti 30 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami						
							18,5 20,3 80,3 582						
							Skolas piens 0 grami						
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Borščs ar gaļu/krējums	7	200/10	3,5	8,3	11,6	145						
P2	Vistas gaļas kotlete	1,3	60	7,4	7,7	7,8	133						
P3	Rīsi vārīti		120	3,6	1,5	36,0	170						
P4	Krējuma mērce	1,7	30	0,5	3,3	2,3	41						
P5	Burkāni ar sēkliņām		70	2,7	9,1	3,7	108						
P6	Kefīrs	7	200	6,6	4,1	7,8	98						
PIEVIENTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0,3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 146,2 grami KARTUPEĻI 26,7 grami PIENS, skābie produkti 220 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50,8 grami						
							24,2 33,9 69,2 695						
							Skolas piens 0 grami						
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	200/10	2,6	4,2	10,1	97						
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē	1	80	12,0	12,1	4,4	174						
P3	Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165						
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,4	6,0	47						
P5	Kompots - ābolu		200	0,1	0,0	5,1	22						
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						
P7	Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32						
PIEVIENTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 104,7 grami							DĀRZENI 111,15 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 10 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami						
							21,4 19,9 76,6 583						
							Skolas piens 0 grami						
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	1,7	200	10,3	9,8	25,1	244						
P2	Gurķis marinēts		30	0,2	0,0	0,5	4						
P3	Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56						
P4	Kakao dzēriens	7	200	4,6	3,4	10,8	93						
P5	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	75/70	10,4	4,3	10,4	135						
PIEVIENTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENTAIS CUKURS 9,75 grami AUGĻI un OGAS 10,5 grami							DĀRZENI 168,3 grami KARTUPEĻI 94,4 grami PIENS, skābie produkti 152,1 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 44,4 grami						
							26,9 18,0 57,0 532						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENTAIS SĀLS 3,402 grami PIEVIENTAIS CUKURS 22,85 grami AUGĻI un OGAS 285,2 grami							DĀRZENI 673,95 grami KARTUPEĻI 425,1 grami PIENS, skābie produkti 457,1 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 272,2 grami						
							Skolas piens 0 grami						