

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Šķelto zirņu zupa ar krējumu	7	250/10	8,6	6,9	30,7	217						
P2	Gulaša mērce	1,7	100	12,1	12,4	6,3	185						
P3	Vārīti makaroni	1	150	7,2	1,7	42,6	222						
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	50	2,8	0,6	20,4	112						
P7	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 135,4 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 53,8 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62,5 grami						
							32,8 25,4 120,0 863						
							Skolas piens 0 grami						
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	250/10	4,0	9,4	11,9	158						
P2	Tefteļis krējumā mērcē	1,3,7	80/50	13,0	12,8	15,7	229						
P3	Vārīti kartupeļi		150	3,4	0,4	32,4	139						
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	50	2,8	0,6	20,4	112						
P7	Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,3 grami AUGĻI un OGAS 90 grami							DĀRZENI 149,4 grami KARTUPEĻI 223,8 grami PIENS, skābie produkti 36,7 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68,5 grami						
							24,8 25,5 105,3 761						
							Skolas piens 0 grami						
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Borščs ar gaļu/krējums	7	250/10	4,2	7,4	14,4	151						
P2	Vistas gaļas kotlete	1,3	80	9,8	9,7	10,4	173						
P3	Rīsi vārīti		150	4,5	1,8	45,1	212						
P4	Krējuma mērce	1,7	50	0,8	5,1	3,9	65						
P5	Burkāni ar sēkliņām		70	2,7	8,6	3,7	103						
P6	Kefīrs	7	200	6,6	4,1	7,8	98						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 172,5 grami KARTUPEĻI 33,4 grami PIENS, skābie produkti 223,3 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 66,6 grami						
							28,6 36,7 85,2 803						
							Skolas piens 0 grami						
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	250/10	3,1	4,7	12,5	114						
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē	1	100	15,0	15,1	5,6	218						
P3	Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206						
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	50	2,8	0,6	20,4	112						
P7	Auglis		80	0,7	0,2	7,8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 104,7 grami							DĀRZENI 121,4 grami KARTUPEĻI 56,2 grami PIENS, skābie produkti 10 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93,8 grami						
							27,7 24,0 101,1 753						
							Skolas piens 0 grami						
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	1,7	250	13,0	15,9	32,7	343						
P2	Gurķis marinēts		50	0,4	0,0	0,8	6						
P3	Rudzu maize	1	65	3,6	0,8	26,6	146						
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	8,7	128						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,75 grami AUGĻI un OGAS 10,5 grami							DĀRZENI 229,4 grami KARTUPEĻI 122 grami PIENS, skābie produkti 153,5 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 55,5 grami						
							31,9 24,6 79,5 717						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,95 grami AUGĻI un OGAS 285,2 grami							DĀRZENI 808,1 grami KARTUPEĻI 535,4 grami PIENS, skābie produkti 477,3 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 346,9 grami						
							Skolas piens 0 grami						