

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
B1	5 graudu biezputra ar sviestu	1,7	100/3	2,8	3,6	13,1	100	L2	Graudu sviestmaize ar tomātu	1,7,11	10/3/15
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7,11	20/5/20	3,4	9,2	8,9	131	L3	Tēja augļu		150
B3	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L4	Auglis(bumbieris)		50
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	120/5	2,2	2,5	7,3	61				4,8
P2	Boloņas mērce	7	60	6,7	8,0	2,6	115				51
P3	Vārīti makaroni	1	80	3,8	0,8	22,7	117				8
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti		55	0,6	2,1	2,1	35				2,0
P5	Sulas dzēriens		150	0,2	0,0	5,6	23				2,0
P6	Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22				4,8
L1	Biezpiens ar dillēm un krējumu	7	65	7,8	5,0	1,7	105				21
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,9 grami						DĀRZENI 124,4 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 6,4 grami						KARTUPEĻI 24,8 grami					
AUGĻI un OGAS 51,6 grami						PIENS, skābie produkti 82,1 grami					
						KOPĀ:					
						BIEZPIENS, SIERS 60 grami					
						GAĻA, ZIVIS 47,2 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						29,6 34,2 81,7 797					

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
B1 Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	1,7	100/5	3,9	2,5	15,5	104	L2 Graudu sviestmaizīte	1,7,11	10/3	1,1	2,8
B2 Sviestmaize ar gurķi	1,7	10/5/15	1,0	4,2	5,3	63	L3 Auglis(banāni)		50	0,8	0,0
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8					
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	120/5	1,8	4,1	7,9	80					
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	40/35	8,9	8,2	9,2	154					
P3 Vārīti kartupeļi		70	1,4	0,2	13,1	56					
P4 Marinētas bietes		55	0,6	0,1	8,3	36					
P5 Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0,0	5,6	23					
P6 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22					
L1 Piena zupa ar nūdelēm	1,7	150	4,5	2,8	17,1	114					
PIEVIENTOTAIS SĀLS 2,7 grami						KOPĀ:					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 9,3 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 50 grami						GAĻA, ZIVIS 48 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						24,6 25,2 102,8 754					

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1							L2						
Olu omlete ar svaigu tomātu							Āboli (auglis)						
B2							L3						
Rudzu siermaize							Tēja						
B3													
Tēja													
P1													
Solanka zupa/krējums													
P2													
Sautēta vistas gaļa mērcē													
P3													
Rīsi vārīti													
P4													
Dārzeņu salāti													
P5													
Kefīrs													
P6													
Graudu maize													
L1													
Kekss													
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,9 grami							KOPĀ:						
PIEVIENTOTAIS CUKURS 7,7 grami							DĀRZENI 109,7 grami						
AUGĻI un OGAS 50,3 grami							KARTUPEĻI 18 grami						
							PIENS, skābie produkti 232,6 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 15 grami						
							GAĻA, ZIVIS 31,2 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							28,4 35,1 84,1 778						

CETURTDIENA																							
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums																
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor										
B1		Prosas biezputra ar sviestu	7	100/3	4,2	4,9	15,2	123	L1		Cīsiņi vārīti	9	30	3,3	7,2	0,5	80						
B2	1,7	Sviestmaize		15/3	1,2	2,6	7,4	58	L2	1,7,11	Kviešu sviestmāze		10/3	1,2	3,5	4,4	55						
B3		Tēja Karkade		150	0,0	0,0	2,0	8	L3		Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8						
P1	7	Biešu zupa (Veg)/krējums		120/5	1,1	5,1	9,3	91	L4		Auglis (ābols)		50	0,2	0,1	5,0	24						
P2	3	Vistas gaļas kotlete		45	6,1	7,2	3,0	102															
P3		Vārīti griķi		70	2,5	0,4	20,3	96															
P4	1,7	Piena mērce		25	0,8	1,6	2,3	27															
P5		Burkānu salāti		55	0,6	1,9	3,5	33															
P6		Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	4,1	18															
P7	1	Rudzu maize		10	0,6	0,1	4,1	22															
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,8 grami			DĀRZENI 115 grami			KOPĀ:						21,8			34,6			83,0			744		
PIEVIENTOTAIS CUKURS 7 grami			KARTUPEĻI 35,2 grami			BIEZPIENS, SIERS 0 grami																	
AUGĻI un OGAS 68,5 grami			PIENS, skābie produkti 115,1 grami			GAĻA, ZIVIS 32,6 grami									Skolas piens 0 grami								

PIEKTDIENA														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	Piena rīsu zupa	7	150	4,2	2,4	17,6	108	L4	Āboli (auglis)	50	0,2	0,1	5,0	24
B2	Sviestmaize ar tomātu	1,7	10/5/15	1,0	4,2	5,5	64							
P1	Sautējums ar dārzeņiem un cūkgaļu	1,7	120	7,3	8,4	13,3	163							
P2	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu		55	0,5	1,9	4,7	37							
P3	Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22							
P4	Zemeņu - ābolu dzēriens		150	0,1	0,0	3,2	14							
P5	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	30/50	4,5	1,4	5,3	55							
L1	Kakao pārslas ar pienu	7	35/80	5,3	4,2	25,3	160							
L2	Sviestmaize ar sieru	1,7	10/3/15	1,7	5,8	5,2	78							
L3	Sviestmaize ar tomātu	1,7	10/3/15	1,0	2,6	5,5	49							
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,4 grami						DĀRZENI 147,4 grami								
PIEVIENTOTAIS CUKURS 7,45 grami						KARTUPEĻI 56,7 grami								
AUGĻI un OGAS 72,5 grami						PIENS, skābie produkti 211,4 grami								
PIEVIENTOTAIS SĀLS 5,7 grami						DĀRZENI 607,8 grami								
PIEVIENTOTAIS CUKURS 37,85 grami						KARTUPEĻI 243,5 grami								
AUGĻI un OGAS 292,9 grami						PIENS, skābie produkti 822,5 grami								
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 39 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami								
						Skolas piens 0 grami								
						BIEZPIENS, SIERS 114 grami GAĻA, ZIVIS 189 grami								
						Skolas piens 0 grami								