

PIRMDIENA																		
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	200/10	3,8	4,5	12,3	105											
P2	Boloņas mērce	7	80	8,9	11,0	3,5	157											
P3	Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,2	34,1	176											
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,6	48											
P5	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31											
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
P7	Auglis(bumbieris)		80	0,3	0,1	7,7	34											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 150,1 grami KARTUPEĻI 41,3 grami PIENS, skābie produkti 20 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami				20,9	20,2	75,8	596			
										Skolas piens 0 grami								
OTRDIENA																		
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	200/10	3,0	6,2	13,2	129											
P2	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/45	13,4	11,8	13,9	225											
P3	Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96											
P4	Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46											
P5	Ābolu sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31											
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 135 grami KARTUPEĻI 184,8 grami PIENS, skābie produkti 28 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73,3 grami				20,8	18,6	75,8	573			
										Skolas piens 0 grami								
TREŠDIENA																		
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Soļanka zupa/krējums	7,9	200/10	3,3	5,5	8,4	106											
P2	Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	80	7,8	12,1	5,9	165											
P3	Rīsi vārīti		120	3,6	0,9	36,0	165											
P4	Dārzeņu salāti		70	0,7	2,1	2,4	36											
P5	Kefīrs	7	200	6,0	4,0	9,0	96											
P6	Graudu maize	1,11	20	2,2	0,7	8,4	51											
P7	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,01 grami AUGĻI un OGAS 80,5 grami		DĀRZENI 129,3 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 271 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 43,6 grami				24,1	25,4	78,1	658			
										Skolas piens 0 grami								
CETURTDIENA																		
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Biešu zupa (Veg)/krējums	7	200/10	1,9	8,9	15,5	156											
P2	Vistas gaļas kotlete	3	60	8,1	9,6	4,0	136											
P3	Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165											
P4	Piena mērce	1,7	40	1,3	2,7	3,7	44											
P5	Burkānu salāti		70	0,7	2,4	4,4	42											
P6	Kakao	7	200	4,6	3,4	12,8	101											
P7	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 167,2 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 173,3 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 43,5 grami				22,0	28,0	83,4	689			
										Skolas piens 0 grami								
PIEKTDIENA																		
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Sautējums ar dārzeņiem un cūkgaļu	1,7	200	11,7	13,6	22,0	266											
P2	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,4	6,0	47											
P3	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45											
P4	Zemeņu - ābolu dzēriens		200	0,1	0,1	4,3	19											
P5	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	75/50	11,2	3,4	9,3	119											
P6	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38											
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,95 grami AUGĻI un OGAS 107,5 grami		DĀRZENI 174 grami KARTUPEĻI 94,4 grami PIENS, skābie produkti 17,1 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami				25,1	19,9	57,8	535			
										Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 7,32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23,86 grami AUGĻI un OGAS 270 grami		DĀRZENI 755,6 grami KARTUPEĻI 405,5 grami PIENS, skābie produkti 509,4 grami						BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 273,4 grami				Skolas piens 0 grami						