

PIRMDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
B1	5 graudu biezputra ar sviestu	1,7	150/5	4,2	5,9	19,7	154	L2	Graudu sviestmaize ar tomātu	1,7,11	20/5/15	2,4	4,8	9,0	92				
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7,11	20/5/20	3,4	8,4	8,9	124	L3	Tēja augļu		150	0,0	0,0	2,0	8				
B3	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L4	Auglis(bumbieris)		80	0,3	0,1	7,7	34				
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	200/7	3,7	3,9	12,2	98												
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		150	0,2	0,0	5,6	23												
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45												
L1	Biezpiens ar dillēm un krējumu	7	60	6,0	5,2	1,5	99												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami							DĀRZENI 166,1 grami KARTUPEĻI 41,3 grami PIENS, skābie produkti 107,9 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami			36,7 43,9 116,8 1066		
														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 ar ievārījumu	1,7	150/10	4,8	3,0	23,1	144	L2	Graudu sviestmaizīte	1,7,11	20/5	2,2	4,8	8,4	89				
B2	Sviestmaize ar gurķi	1,7	20/5/15	1,8	4,3	10,2	87	L3	Auglis(banāni)		80	1,2	0,1	16,8	73				
B3	Tēja		150/	0,0	0,0	2,0	8												
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	4,7	200/5	2,9	5,2	13,1	114												
P2	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	50/40	11,1	9,8	11,6	188												
P3	Vārīti kartupeļi		100	2,0	0,2	18,7	80												
B1	Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46												
P1	Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0,0	5,6	23												
P2	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45												
L1	Piena zupa ar nūdelēm	1,7	200	6,0	3,7	22,8	152												
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 144,5 grami KARTUPEĻI 164 grami PIENS, skābie produkti 211,7 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63,3 grami			34,0 31,5 151,0 1048		
														Skolas piens 0 grami					
TREŠDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
B1	Olu omlete ar svaigu tomātu	3,7	105/20	11,0	11,4	3,3	159	L2	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38				
B2	Rudzu siermaize	1,7	20/5/15	2,0	7,7	8,6	114	L3	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8				
B3	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8												
P1	Solanka zupa/krējums	7,9	200/5	3,2	4,5	8,2	91												
P2	Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	80	7,8	12,1	5,9	165												
P3	Rīsi vārīti		100	3,0	0,7	30,0	137												
P4	Dārzeņu salāti		70	0,7	2,1	2,4	36												
P5	Kefīrs	7	150	4,5	3,0	6,8	72												
P6	Graudu maize	1,11	20	2,2	0,7	8,4	51												
L1	Kekss	1,3,7	55	4,9	6,6	26,7	186												
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,71 grami AUGĻI un OGAS 80,5 grami							DĀRZENI 149,3 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 295,8 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 43,6 grami			39,7 48,9 112,2 1067		
														Skolas piens 0 grami					
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	150/5	5,7	6,9	21,9	175	L1	Cīsiņi vārīti	9	30	3,3	7,2	0,5	80				
B2	Sviestmaize	1,7	20/5	1,6	4,3	9,8	85	L2	Kviešu sviestmaizīte	1,7	20/5	1,6	4,3	9,8	85				
B3	Tēja Karkade		150	0,0	0,0	2,0	8	L3	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8				
P1	Biešu zupa (Veg)/krējums	7	200/5	1,8	7,9	15,4	141	L4	Auglis (ābols)		80	0,3	0,2	8,0	38				
P2	Vistas gaļas kotlete	3	60	8,1	9,6	4,0	136												
P3	Vārīti griķi		100	3,6	0,6	29,0	138												
P4	Piena mērce	1,7	30	1,0	2,0	2,8	33												
P5	Burkānu salāti		70	0,7	2,4	4,4	42												
P6	Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	4,1	18												
P7	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,97 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,3 grami AUGĻI un OGAS 98,5 grami							DĀRZENI 167,2 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 145 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 43,5 grami			28,9 45,6 121,8 1030		
														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	200	5,6	3,2	23,6	144	L4	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38				
B2	Sviestmaize ar tomātu	1,7	20/5/15	1,8	4,3	10,4	88												
P1	Sautējums ar dārzeņiem un cūkgaļu	1,7	180	12,5	14,0	19,9	264												
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		150	0,1	0,0	3,2	14												
P5	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	50/50	7,5	2,2	6,1	79												
L1	Kakao pārslas ar pienu	7	35/80	5,3	4,2	25,3	160												
L2	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/15	2,5	7,6	10,2	117												
L3	Sviestmaize ar tomātu	1,7	20/5/15	1,8	4,3	10,4	88												
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,55 grami AUGĻI un OGAS 102,5 grami							DĀRZENI 193,6 grami KARTUPEĻI 86,5 grami PIENS, skābie produkti 257,6 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 54 grami			39,1 42,7 131,1 1085		
														Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 7,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 42,06 grami AUGĻI un OGAS 443,5 grami							DĀRZENI 820,7 grami KARTUPEĻI 376,8 grami PIENS, skābie produkti 1018 grami							BIEZPIENS, SIERS 120 grami GAĻA, ZIVIS 269,4 grami			Skolas piens 0 grami		