

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	250/10	4,6	6,0	15,3	134						
P2	Boloņas mērce	7	90	10,1	13,4	3,9	185						
P3	Vārīti makaroni	1	150	7,2	1,5	42,6	220						
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	50	2,8	0,6	20,4	112						
P7	Auglis(bumbieris)		80	0,3	0,1	7,7	34						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 82 grami							DĀRZENI 165,4 grami KARTUPEĻI 51,6 grami PIENS, skābie produkti 21,2 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 74,4 grami						
							26,0 24,8 100,1 765						
							Skolas piens 0 grami						
OTRDIENA													
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	3,7	7,3	16,5	154						
P2	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	70/50	15,6	14,7	16,2	272						
P3	Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120						
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	50	2,8	0,6	20,4	112						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 148,5 grami KARTUPEĻI 231 grami PIENS, skābie produkti 31 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86,6 grami						
							26,0 23,1 99,2 735						
							Skolas piens 0 grami						
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Solanka zupa/krējums	7,9	250/10	4,1	6,3	10,4	124						
P2	Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	90	8,8	13,6	6,7	186						
P3	Rīsi vārīti		150	4,5	1,1	45,1	206						
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	50	5,6	1,8	21,0	128						
P7	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,01 grami AUGĻI un OGAS 80,6 grami							DĀRZENI 140,4 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENS, skābie produkti 278,6 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50,3 grami						
							30,0 29,1 102,5 815						
							Skolas piens 0 grami						
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Biešu zupa (Veg)/krējums	7	250/10	2,3	10,7	19,4	188						
P2	Vistas gaļas kotlete	3	80	10,9	12,8	5,3	181						
P3	Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206						
P4	Piena mērce	1,7	50	1,6	3,4	4,7	56						
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	50	2,8	0,6	20,4	112						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 192,4 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 181,6 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami						
							28,1 34,2 110,5 886						
							Skolas piens 0 grami						
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Sautējums ar dārzeņiem un cūkgaļu	1,7	250	14,7	18,5	27,6	346						
P2	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,9	6,0	61						
P3	Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135						
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 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,95 grami AUGĻI un OGAS 107,5 grami							DĀRZENI 200 grami KARTUPEĻI 117,9 grami PIENS, skābie produkti 18,5 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami						
							30,2 26,8 79,7 718						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 8,22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23,96 grami AUGĻI un OGAS 270,1 grami							DĀRZENI 846,7 grami KARTUPEĻI 508 grami PIENS, skābie produkti 530,9 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 329,3 grami						
							Skolas piens 0 grami						