

PIRMDIENA																								
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Prosos biezputra ar pienu					150	3,0	2,4	19,9	120	L2	BG maize/sviests/siers					20/5/10	2,8	7,3	8,2	114			
B2	BG maize/sviests/desa					20/5/15	1,8	6,0	8,4	97	L3	Āboli (auglis)					80	0,3	0,6	7,8	38			
B3	Tēja ar cukuru					150/	0,0	0,0	2,0	8														
P1	Dārzenu zupa					150/	2,0	0,3	6,1	37														
P2	Cūkgāļa BG mērcē					100	9,1	9,0	6,2	201														
P3	Rīsi irdenie					100	2,5	0,9	19,6	97														
P4	Kāpostu salāti ar dillēm					55/	0,9	0,8	3,4	22														
P5	BG maize					13	0,3	0,4	5,3	27														
P6	Tēja Karkade-zemeņu					150/	0,0	0,0	7,4	29														
L1	Jogurts					150	4,4	3,8	24,2	148														
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,71 grami						DĀRZENI 125 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami						27,2				31,6	118,5	937
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,6 grami						KARTUPEĻI 12 grami																		
AUGĻI un OGAS 80 grami						PIENS, skābie produkti 257,5 grami												Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA																							
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Auzu BG pārslu biezputra					150	5,4	3,4	21,5	138	P7	Zemeņu ķīselis/Piens					80/100	0,2	0,1	13,7	56		
B2	BG maize/sviests					20/5	0,5	4,4	8,2	78	L1	Kartupeļu BG pankūkas/krējums					80/15	2,6	7,6	15,5	143		
B3	Tomāti svaigie					15/	0,2	0,0	0,6	3	L2	Bumbieris (auglis)					80	0,3	0,2	7,6	34		
B4	Tēja Zaļa ar cukuru					150/	0,0	0,0	2,0	8	L3	Tēja kumelišu					150/	0,0	0,0	1,0	4		
P1	Kotlete Cūkgāļa BG					60/	15,4	8,1	4,0	154													
P2	Vārīti kartupeļi					100	2,0	0,1	14,8	70													
P3	Mērce piena BG ar zaļumiem					30	0,8	2,4	3,0	37													
P4	Bietes ar pētrsiļiem un saulespuķu sēkli					55/	1,2	3,1	4,7	51													
P5	BG maize					13	0,3	0,4	5,3	27													
P6	Citronu dzēriens					150/	0,1	0,0	5,1	21													
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami						DĀRZENI 80 grami						KOPĀ:						28,9 29,8 107,0 824					
PIEVIENOTAIS CUKURS 17,2 grami						KARTUPEĻI 171,2 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 104 grami						PIENS, skābie produkti 130,2 grami						GAĻA, ZIVIS 75 grami						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor					
B1	Rīsu biezputra ar pienu	150	3,7	2,1	19,1	110	L2	Ievārījums	10	0,1	0,0	6,8	28	
B2	BG maize/krēmsiers	20/10	1,0	2,7	8,4	65	L3	Tēja Piparmētru	120/	0,0	0,0	0,0	0	
B3	Kakao dzēriens ar pienu	150/	2,7	2,1	6,6	56	L4	Āboli (auglis)	55	0,2	0,4	5,4	26	
P1	Biešu zupa	150/	1,8	1,1	12,0	67								
P2	Gulaša mērce BG	80/	8,4	9,3	4,0	188								
P3	Vārīti griķi	100	3,8	1,1	19,0	101								
P4	Kāpostu raibie salāti ar krējumu	55/	1,2	1,6	3,4	30								
P5	BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27								
P6	Tēja ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	1,0	4								
L1	Rauga BG pankūkas	80	2,7	10,6	36,6	256								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 67 grami						DĀRZENI 182,25 grami KARTUPEĻI 18 grami PIENS, skābie produkti 187 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami		26,2 31,5 127,9 960
												Skolas piens 0 grami		

CETURTDIENA														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Kukurūzas biezputra ar pienu	150	5,2	2,0	31,9	166	L1	Kukurūzas BG pārslas ar pienu	35/100	5,8	4,2	26,2	166	
B2	Ievārījums	10/	0,1	0,0	6,8	28	L2	Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21	
B3	BG maize/Krēmsiers	20/15	1,3	3,8	8,6	77								
B4	Tēja Zaļa	150/	0,0	0,0	1,0	4								
P1	Cepta Heka fileja BG	60/	10,8	15,5	5,0	203								
P2	Kartupeļu biezenis	120	3,0	0,7	17,2	89								
P3	Biešu - ķiploku salāti	55/	0,9	1,6	4,8	37								
P4	BG maize	13	0,3	0,4	5,3	27								
P5	Tēja ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	5,9	24								
P6	Ķīselis ogu /Piens	80/100	3,0	2,0	15,9	94								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,2 grami AUGĻI un OGAS 73,4 grami						DĀRZENI 51 grami KARTUPEĻI 106,7 grami PIENS, skābie produkti 310 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		30,6 30,3 133,3 935
												Skolas piens 0 grami		

PIEKTDIENA														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	BG auzu pārslu biezputra	150	3,1	2,6	16,8	107	L1	Ābolu - upeņu BG plātsmaize,	100	2,4	3,0	47,0	230	
B2	BG maize/sviests	20/5	0,5	4,4	8,2	78	L2	Piens	120	3,4	2,4	5,7	58	
B3	Tomāts svaigais	10/	0,1	0,0	0,4	2	L3	Āboli (auglis)	50	0,2	0,4	4,9	24	
B4	Kakao dzēriens ar pienu	150	3,1	2,4	6,9	63								
P1	BG Makaroni ar dārzeņiem/ tomātu mēr	100/30	5,2	9,6	47,9	300								
P2	Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	55/	2,4	6,4	3,6	84								
P3	BG maize	20	0,5	0,5	8,2	42								
P4	Biezpiena deserts	90/	13,1	6,4	3,8	126								
P5	Ogu mērce	60/	0,1	0,0	5,0	21								
P6	Citronu ūdens	150/	0,1	0,0	0,3	2								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,6 grami AUGĻI un OGAS 110 grami						DĀRZENI 117,5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 306,9 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 70 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		34,2 38,3 158,9 1136
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 69,6 grami AUGĻI un OGAS 434,4 grami						DĀRZENI 555,75 grami KARTUPEĻI 307,9 grami PIENS, skābie produkti 1191,6 grami						BIEZPIENS, SIERS 105 grami GAĻA, ZIVIS 300 grami		Skolas piens 0 grami

Apstiprinu
Paraksts
Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/: