

**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Manas biežputra ar Rīsu pienu	150	2,0	1,2	25,3	119	L2 Kviešu baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47
B2 Kviešu baltmaize/desa	20/5/15	2,9	1,7	9,9	67	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	3,1	6,1	62						
P2 Cūkgaļa mērcē (ar Rīsu pienu)	100	9,2	14,0	6,4	245						
P3 Rīsi irdenie	100	2,5	5,9	19,6	142						
P4 Kāpostu salāti ar dillēm	55/	0,9	4,0	3,4	50						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0,0	0,0	7,4	29						
L1 Piena- makaronu zupa (ar Rīsu pienu)	200	2,7	1,3	31,5	150						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18,6 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 225 grami KARTUPEĻI 12 grami PIENS, skābie produkti 197,5 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami	<b>25,0</b>	<b>32,3</b>	<b>134,6</b>	<b>983</b>	Skolas piens 0 grami				

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra (ar Rīsu pienu)	150	3,4	2,7	26,2	142	P7 Zemeņu uzpūtenis/Rīsu Piens	80/100	1,5	1,3	26,6	123
B2 Kviešu baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47	L1 Kartupeļu pankūkas (bez olām)	80/15	2,4	12,3	18,4	196
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 Cūkgaļas (bez olām, ar Rīsu pien)	60/	15,6	7,5	7,3	162						
P2 Vārīti kartupeļi	100	2,0	0,1	14,8	70						
P3 Mērce piena ar zaļumiem (ar Rīsu pienu)	30	0,3	1,5	4,4	32						
P4 Bietes ar pētrsiļiem un saulespuķu sēkli	55/	1,2	3,1	4,7	51						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Citronu dzēriens	150/	0,1	0,0	5,1	21						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,2 grami AUGĻI un OGAS 98 grami	DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 214 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami	<b>29,4</b>	<b>29,1</b>	<b>133,7</b>	<b>920</b>	Skolas piens 0 grami				

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar Rīsu pienu	150	1,7	1,4	23,8	115	L2 Ievārījums	10	0,1	0,0	6,8	28
B2 Kviešu baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47	L3 Tēja Piparmētru	120/	0,0	0,0	0,0	0
B3 Kakao dzēriens ar Rīsu pienu	150/	0,7	1,4	11,4	61	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 (ar Rīsu pienu)	80/	8,5	9,3	4,0	187						
P3 Vārīti griķi	100	3,8	1,1	19,0	101						
P4 Kāpostu raibie salāti ar eļļu	55/	1,1	5,1	3,3	60						
P5 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P6 Tēja ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	1,0	4						
L1 Rauģa pankūkas (ar Rīsu pienu, bez olā)	80	5,2	13,8	37,4	278						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 67 grami	DĀRZENI 182,25 grami KARTUPEĻI 18 grami PIENS, skābie produkti 188 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami	<b>25,5</b>	<b>34,1</b>	<b>139,2</b>	<b>1001</b>	Skolas piens 0 grami				

**ČETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar Rīsu pienu	150	3,2	1,3	36,6	170	L1 Kukurūzas pārslas ar Rīsu pienu	35/100	3,1	3,3	32,5	172
B2 Ievārījums	10/	0,1	0,0	6,8	28	L2 Bumbieris (auglis)	50	0,2	0,2	4,8	21
B3 Kviešu baltmaize/	20	1,6	0,2	9,8	47						
B4 Tēja Zaļa	150/	0,0	0,0	1,0	4						
P1 Cepta Heka fileja (bez olām)	60/	11,0	14,8	4,2	191						
P2 Kartupeļu biezenis (ar Rīsu pienu)	120	2,2	0,4	19,1	91						
P3 Biešu - ķiploku salāti ar eļļu	55/	0,8	8,0	4,6	94						
P4 Rudzu maize	13	0,8	0,2	5,3	26						
P5 Tēja ar cukuru un citronu	150/	0,0	0,0	5,9	24						
P6 Ķīselis ogu /Piens Rīsu	80/100	0,2	1,1	22,2	99						
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 305 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami	<b>23,2</b>	<b>29,5</b>	<b>152,6</b>	<b>967</b>	Skolas piens 0 grami				

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biežputra (ar Rīsu pie	150	2,2	1,3	23,3	118	L1 Ābolu - upēņu plātsmaize(ar Rīsu pienu,	100	4,8	3,9	41,2	206
B2 Kviešu baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47	L2 Piens Rīsu	120	0,1	1,3	13,2	65
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 Rīsu pienu	150	1,1	1,8	11,6	67						
P1 Makaroni ar dārzeņiem/ tomātu mērce	100/30	7,4	9,3	44,1	293						
P2 Burkāni ar sēkliņām un eļļu	55/	2,3	9,4	3,5	110						
P3 Kviešu baltmaize	20	1,6	0,2	9,8	47						
P4 Piena (rīsu) ķīselis ar kokosriekstu skaid	100	0,3	2,3	22,0	109						
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 18,6 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 117,5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 372,5 grami	<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	<b>21,9</b>	<b>30,1</b>	<b>189,0</b>	<b>1111</b>	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 77,6 grami AUGĻI un OGAS 428,4 grami	DĀRZENI 655,75 grami KARTUPEĻI 316,7 grami PIENS, skābie produkti 1277 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 305 grami					Skolas piens 0 grami				

Apstiprinu  
Paraksts

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/: