

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu	7	250/10	8.2	10.2	23.4	221								
P2 Gulašs	1,7	100	11.9	11.1	5.8	178								
P3 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206								
P4 Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	4.1	4.2	56								
P5 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P6 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	9.4	39								
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.01 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 141 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 48 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67 grami							31.2 27.9 111.2 841
										Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas kotlete		80	9.9	14.0	6.3	192								
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.6	0.2	26.6	126								
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.2	4.1	3.9	53								
P4 Piena mērce	1,7	50	1.5	2.9	4.0	48								
P5 Graudu maize	1,11	50	4.0	0.4	24.4	118								
P6 Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	110/150	6.0	3.2	28.6	167								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 12 grami		DĀRZENI 75.67 grami KARTUPEĻI 221 grami PIENS, skābie produkti 192 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							26.2 24.8 93.8 704
										Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Solanka zupa	7,9	250/10	10.4	18.2	11.3	264								
P2 Makaroni ar sieru	1,7	150/20	11.8	7.5	42.6	294								
P3 Ābolu - aveņu dzēriens		200	0.2	0.1	7.8	33								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.6	5.0	2.0	62								
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 34.5 grami		DĀRZENI 122.2 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 11 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami							29.5 32.6 84.7 781
										Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	7.5	2.7	121								
P2 Kartupeļu biezenis ar sviestu	7	180	3.9	3.4	30.4	161								
P3 Redīsu burkānu salāti	7	70	0.8	1.1	3.9	33								
P4 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P5 Kakao krēms ar ogu ķīseli	7	100/100	3.0	19.7	20.4	318								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 20 grami		DĀRZENI 73.5 grami KARTUPEĻI 160 grami PIENS, skābie produkti 115.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							21.7 36.8 79.2 795
										Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas zupa/krējums	7	250/10	5.4	10.0	13.2	166								
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	12.6	10.2	57.9	372								
P3 Biešu - kāpostu salāti		70	0.7	3.6	5.0	57								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P6 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 131.2 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64.5 grami							30.2 29.4 108.3 826
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.01 grami AUGĻI un OGAS 226.5 grami		DĀRZENI 543.57 grami KARTUPEĻI 517 grami PIENS, skābie produkti 576.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 266.5 grami							Skolas piens 0 grami