

PIRMDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1							Dārzeņu zupa ar gaļu	7	250/10	6.2	10.2	19.8	197	
P2		1,7					Gulašs		100	13.8	13.6	7.4	218	
P3							Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206	
P4							Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	0.6	4.3	25	
P5		1,11					Graudu maize		40	4.4	1.4	16.8	102	
P6							Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31	
L1							Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32	
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.75 grami							DĀRZENI 186.4 grami						KOPĀ:	
PIEVIENTOTAIS CUKURS 2.8 grami							KARTUPEĻI 75 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 80 grami							PIENS, skābie produkti 63 grami						GAĻA, ZIVIS 72.8 grami	
													Skolas piens 0 grami	
													31.5 26.8 107.2 812	

OTRDIENA															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Cūkgaļas kotlete		80	8.9	11.8	6.0	172								
P2	Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128								
P3	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0.9	5.2	2.8	67								
P4	Piena mērce	1,7	60	1.9	3.5	5.3	60								
P5	Multivitamīnu dzēriens		200	0.3	0.0	7.4	31								
P6	Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102								
P7	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	1,7	100/180	6.5	3.7	22.1	148								
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.73 grami		DĀRZENI 87.77 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		26.0 25.9 90.4 708					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 6.4 grami		KARTUPEĻI 198.4 grami													
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 230.4 grami													
													Skolas piens 0 grami		

TREŠDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Biešu zupa	7	250/10	5.6	8.7	20.2	188							
P2	Makaroni ar gaļu	1	200	16.6	13.3	37.6	343							
P3	Gurķu -redīsu salāti ar krējumu	7	70	0.7	1.4	1.7	28							
P4	Ābolu - avenju dzēriens		200	0.2	0.1	6.4	28							
P5	Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102							
P6	Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 212.7 grami						KOPĀ:						
PIEVIENTOTAIS CUKURS 4.8 grami		KARTUPEĻI 53.4 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						27.9
AUGĻI un OGAS 113.4 grami		PIENS, skābie produkti 16.4 grami						GAĻA, ZIVIS 69.9 grami						25.0
							Skolas piens 0 grami						90.7	
													728	

CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu vegetāra zupa ar nūdelēm	1,9	250	4.6	13.0	31.3	258							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	60	7.3	6.1	2.5	106							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P4 Piena mērce	1,7	50	1.6	3.4	4.7	56							
P5 Redīsu burkānu salāti	7	70	0.8	1.1	4.3	35							
P6 Rudzu maize	1	40	2.2	0.5	16.4	90							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0.0	0.0	10.4	46							
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.74 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 1.4 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 140.1 grami KARTUPEĻI 232 grami PIENS, skābie produkti 46.7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							19.6	24.4	97.6	710	
Skolas piens 0 grami													

PIEKTDIENA																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Frikadēļu zupa /krējums	7	250/10	6.7	12.6	12.4	192									
P2	Plovs ar vistas gaļu		200	13.0	10.1	40.0	303									
P3	Biešu - kāpostu salāti		70	0.6	5.1	4.6	68									
P4	Graudu maize	1,11	40	4.4	1.4	16.8	102									
P5	Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96									
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.4 grami							KOPĀ:						31.1	33.2	81.4	761
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0 grami							DĀRZENI 105.5 grami									
AUGĻI un OGAS 0 grami							KARTUPEĻI 60 grami									
							PIENS, skābie produkti 210 grami									
PIEVIENTOTAIS SĀLS 6.62 grami							DĀRZENI 732.47 grami									
PIEVIENTOTAIS CUKURS 15.4 grami							KARTUPEĻI 618.8 grami									
AUGĻI un OGAS 203.4 grami							PIENS, skābie produkti 566.5 grami									
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
							GAĻA, ZIVIS 86.4 grami						Skolas piens 0 grami			
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
							GAĻA, ZIVIS 344.1 grami						Skolas piens 0 grami			