

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Dārzeņu zupa ar rīsiem	9	200	3.0	3.1	24.8	135						
P2	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	180	17.0	10.9	38.1	325						
P3	Burkānu salāti		70	0.7	3.1	4.8	50						
P4	Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45						
P5	Dzēriens		200	0.0	0.0	2.8	12						
P6	Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 169.7 grami		KOPĀ:					22.6				
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.9 grami		KARTUPEĻI 53.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami					17.4				
AUGĻI un OGAS 85.2 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 54 grami					86.5				
				Skolas piens 0 grami					598				

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglhi							Oglhi						
Kalor							Kalor						
P1	Cepta zivis	1,3,4	70	8.3	6.2	2.5	112						
P2	Vārīti kartupeļi		120	2.5	0.3	23.8	102						
P3	Piena mērce	1,7	50	1.6	3.2	4.2	52						
P4	Ķīnas kāp. gurķu un tomātu salāti		70	1.4	5.1	2.5	62						
P5	Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45						
P6	Uzpūtenis ar pienu	1,7	100/150	5.7	3.2	20.5	133						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami		DĀRZENI 71.7 grami		KOPĀ:					20.6				
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.3 grami		KARTUPEĻI 132 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami					18.1				
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 195 grami		GAĻA, ZIVIS 70 grami					61.6				
				Skolas piens 0 grami					507				

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasoļņiks ar gaļu	1,7	200/10	4.6	7.7	19.0	170							
P2 Plovs ar vistas gaļu		180	11.6	11.7	34.1	288							
P3 Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	9	70	0.7	3.6	3.2	51							
P4 Rudzu maize	1	20	1.4	0.3	10.2	56							
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZENI 141.4 grami					KOPĀ:		25.0	27.6	82.1	700	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami		KARTUPEĻI 54.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80.2 grami		PIENS, skābie produkti 206.7 grami					GAĻA, ZIVIS 61.3 grami		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 ar gaļu	7	200/10	4.6	8.2	20.4	180						
P2	Cūkgālas strogonovs	1,7	100	7.8	9.7	4.4	141						
P3	Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165						
P4	Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		60	0.6	1.6	2.6	31						
P5	Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45						
P6	Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31						
L1	Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami		DĀRZENI 184.1 grami		KOPĀ:						19.4	20.6	85.7	626
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.61 grami		KARTUPEĻI 48 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 26.7 grami		GAĻA, ZIVIS 61 grami				Skolas piens 0 grami					

PIEKDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	100	10.3	14.7	5.1	194							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	0.8	3.2	2.4	46							
P4 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51							
P5 Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	7	50/100	6.8	4.0	14.8	131							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami	DĀRZENI 91 grami						KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.91 grami	KARTUPEĻI 124.8 grami						BIEZPIENS, SIERS 35 grami		22.5	22.8	53.2	518	
AUGĻI un OGAS 15 grami	PIENS, skābie produkti 40 grami						GAĻA, ZIVIS 50 grami						
								Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.16 grami	DĀRZENI 657.9 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 19.92 grami	KARTUPEĻI 412.8 grami						BIEZPIENS, SIERS 35 grami						
AUGĻI un OGAS 270.4 grami	PIENS, skābie produkti 468.4 grami						GAĻA, ZIVIS 296.3 grami						
								Skolas piens 0 grami					