

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Dārzeņu zupa ar rīsiem													
9													
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem							1						
250							23.6 18.2 52.9 478						
P3 Burkānu salāti							70						
0.7 3.1 4.8 50													
P4 Rudzu maize							1						
50							2.8 0.6 20.4 112						
P5 Dzēriens							200						
0.0 0.0 2.8 12													
P6 Auglis							80						
0.7 0.2 7.8 32													
PIEVIENTAIS SĀLS 1.3 grami							DĀRZENI 200.7 grami						
PIEVIENTAIS CUKURS 4.1 grami							KARTUPEĻI 66.6 grami						
AUGĻI un OGAS 85.2 grami							PIENS, skābie produkti 0 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GAĻA, ZIVIS 75 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							31.6 25.9 119.8 853						

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Cepta zivis							1,3,4						
80							9.7 9.3 4.2 154						
P2 Vārīti kartupeļi							180						
3.5 0.4 33.7 144													
P3 Piena mērce							1,7						
70							2.2 4.5 5.8 73						
P4 Ķīnas kāp. gurķu un tomātu salāti							70						
1.4 5.1 2.5 62													
P5 Rudzu maize							1						
50							2.8 0.6 20.4 112						
P6 Uzpūtenis ar pienu							1,7						
120/180							6.8 3.8 24.6 160						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.7 grami							DĀRZENI 71.7 grami						
PIEVIENTAIS CUKURS 5.1 grami							KARTUPEĻI 187.2 grami						
AUGĻI un OGAS 12 grami							PIENS, skābie produkti 243 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GAĻA, ZIVIS 79.8 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							26.4 23.7 91.3 706						

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1 Rasoļņiks ar gaļu							1,7						
250/10							5.7 10.0 23.8 217						
P2 Plovs ar vistas gaļu							250						
16.2 16.3 47.3 400													
P3 Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu							9						
70							0.7 3.6 3.2 51						
P4 Rudzu maize							1						
50							2.8 0.6 20.4 112						
P5 Kefīrs							7						
200							6.4 4.0 7.6 96						
P6 Āboli (auglis)							80						
0.3 0.2 8.0 38													
PIEVIENTAIS SĀLS 1.2 grami							DĀRZENI 164.1 grami						
PIEVIENTAIS CUKURS 0.2 grami							KARTUPEĻI 68.4 grami						
AUGĻI un OGAS 80.2 grami							PIENS, skābie produkti 210 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GAĻA, ZIVIS 83.3 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							32.1 34.7 110.3 915						

CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor							Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor						
P1	Biešu zupa ar gaļu	7	250/10	5.8	10.5	25.5	230						
P2	Cūkgaļas strogonovs	1,7	100	7.8	9.7	4.4	141						
P3	Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206						
P4	Kāpostu burkānu salāti ar eļļu		60	0.6	1.6	2.6	31						
P5	Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112						
P6	Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31						
L1	Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.06 grami		DĀRZENĪ 210.4 grami		KOPĀ:						23.3 23.5 111.8 785			
PIEVIENTOTAIS CUKURS 6.31 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 30 grami		GAĻA, ZIVIS 65 grami						Skolas piens 0 grami			