

OTRDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	Auzu pārslu biezputra/ievārījums	1,7	250/10	8,9	5,6	33,8	231							
B2	Graudu maize ar gurķi	1,7,11	20/5/15	2,5	6,1	9,2	104							
B3	Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	1,3	5							
L1	Piena zupa ar makaroniem	1,7	300	9,1	4,8	28,1	195							
L2	Graudu maize ar olas masu	1,3,7,11	15/20	3,6	4,7	6,8	90							
L3	Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)		E51%	11,4	11,8	44,3	340								
Kopā: Launags(L)		E49%	13,6	9,7	44,7	325		KOPĀ:		25,0	21,5	89,0	665	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENĪ 15 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami		KARTUPEĻI 0 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 402,7 grami												

TREŠDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	Olu kultenis/tomāts	3,7	105/20	11,0	11,4	3,3	159							
B2	Graudu maize/sviests/siers	1,7	20/5/20	2,4	7,1	10,7	115							
B3	Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	2,6	11							
L1	Plānās piena pankūka	1,3,7	170	10,5	12,9	49,7	335							
L2	Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	2,6	11							
Kopā: Brokastis(B)		E45%	13,4	18,4	16,6	285								
Kopā: Launags(L)		E55%	10,5	12,9	52,3	346		KOPĀ:		23,9	31,4	68,9	631	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		DĀRZENĪ 20 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami		Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami		KARTUPEĻI 0 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 117,1 grami												

CETURTDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	5 graudu biezputra	1,7	250	8,5	4,4	35,1	222							
B2	Graudu maize ar biezpiena masu	1,7,11	20/26	6,2	5,2	9,5	112							
B3	Tēja		200	0,0	0,0	1,3	5							
L1	Cīsiņi vārīti	9	100	11,0	23,9	1,6	266							
L2	Sv.dārzenu izlase		90	0,9	0,1	3,0	16							
L3	Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	1,3	5							
L4	Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)		E51%	14,8	9,6	45,9	339								
Kopā: Launags(L)		E49%	12,8	24,2	15,7	327		KOPĀ:		27,6	33,8	61,6	665	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		DĀRZENĪ 90,5 grami		BIEZPIENS, SIERS 20,6 grami		Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami		KARTUPEĻI 0 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 171,9 grami												

PIEKTDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1	Graudu maize ar vistas gaļu	1,7,11	40/20	9,3	11,8	17,6	219							
B2	Jogurts bez pied. ar rīvētām ogām	7	120/20	5,9	5,4	8,0	109							
L1	Piena rīsu zupa	7	200	4,9	2,8	20,3	125							
L2	Graudu karstmaize ar desu, sieru un t t	1,7,9,11	80	11,3	18,7	15,2	280							
L3	Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
Kopā: Brokastis(B)		E42%	15,3	17,2	25,6	328								
Kopā: Launags(L)		E58%	16,6	21,7	45,5	453		KOPĀ:		31,8	39,0	71,1	781	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami		DĀRZENĪ 24 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami		Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,2 grami		KARTUPEĻI 0 grami		GAĻA, ZIVIS 22 grami										
AUGĻI un OGAS 120 grami		PIENS, skābie produkti 268 grami												
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami		DĀRZENĪ 231,2 grami		BIEZPIENS, SIERS 150,6 grami		Skolas piens 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 34 grami		KARTUPEĻI 0 grami		GAĻA, ZIVIS 22 grami										
AUGĻI un OGAS 420 grami		PIENS, skābie produkti 1114,7 grami												