

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	4,4	10,8	96							
P2 Sautēta cūkgāļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	9,7	6,7	159							
P3 Vārīti griķi		100	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Piens	7	200	4,2	3,0	7,1	72							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 218 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		24,0	20,0	80,9	617	
							Skolas piens 0 grami						
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete	1,3	80	14,8	16,9	12,1	262							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis/piens	1,7	80/200	7,0	4,1	27,2	174							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 77 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 69,6 grami		26,0	23,7	73,5	620	
							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 /krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	100							
P2 Cīsiņi vārīti	9	60/	6,4	13,9	0,9	154							
P3 Vārīti makaroni	1	100	4,8	1,1	28,4	148							
P4 Tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,6	2,5	53							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P8 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 134,4 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 24,9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 grami		17,8	24,7	70,1	595	
							Skolas piens 0 grami						
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējumu	4,7	200/5	2,9	5,2	13,1	114							
P2 Cūkgāļas gulaša	1,7	90	10,2	14,2	5,5	205							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,4	22,8	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 133,2 grami KARTUPEĻI 180 grami PIENS, skābie produkti 40,4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73,7 grami		18,3	24,4	74,0	614	
							Skolas piens 0 grami						
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16,1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		21,3	27,4	69,1	621	
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,9 grami AUGĻI un OGAS 251,56 grami		DĀRZENI 601,9 grami KARTUPEĻI 447,3 grami PIENS, skābie produkti 499,4 grami					BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 263,41 grami		Skolas piens 0 grami				