

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	6,4	10,7	114							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	10,3	6,7	165							
P3 Vārīti griķi		120	5,2	0,9	42,1	200							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	5,0	61							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P6 Piens	7	200/	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 106,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 268 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		27,4	26,4	98,4	764	
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	100	22,2	25,4	18,2	393							
P2 Vārīti kartupeļi		140	2,8	0,3	27,0	116							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,6	48							
P4 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P5 Upēņu uzpūtenis/piens	1,7	100/180	7,6	3,8	27,9	176							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami AUGĻI un OGAS 17 grami		DĀRZENI 79,4 grami KARTUPEĻI 150 grami PIENS, skābie produkti 180 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 104,4 grami		35,5	33,1	92,0	822	
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	250/5	4,0	5,8	17,8	141							
P2 Cīsiņi vārīti	9	60/	6,4	13,9	0,9	154							
P3 Vārīti makaroni	1	150	6,6	1,8	39,0	206							
P4 Tomātu mērce	1,7	50	0,7	5,3	2,4	59							
P5 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P6 Rudzu maize	1	50	2,9	0,7	21,7	119							
P7 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P8 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 154,8 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 24,9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 10 grami		21,9	28,6	99,4	774	
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 un krējumu	4,7	200/5	2,9	5,2	13,1	114							
P2 Cūkgaļas gulaša	1,7	100	11,3	15,8	6,2	227							
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	5,3	5,5	36,6	210							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 136,6 grami KARTUPEĻI 250 grami PIENS, skābie produkti 70,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80,4 grami		22,7	30,3	96,6	779	
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- dārzu zupa	7	250	6,4	13,2	17,5	212							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	18,2	19,7	61,2	495							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Tēja		200	0,0	0,0	1,5	6							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 161,2 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 17,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		28,3	35,7	104,3	873	
Skolas piens 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14,7 grami AUGĻI un OGAS 258,56 grami		DĀRZENI 638,3 grami KARTUPEĻI 570 grami PIENS, skābie produkti 560,9 grami					BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 316,91 grami						
Skolas piens 0 grami													