

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4,6	6,6	12,6	129						
P2	Makaroni Matrožu gaumē	1	180	11,2	9,0	30,9	260						
P3	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56						
P4	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						
P5	Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46						
P6	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami							DĀRZENI 131,5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 7 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,4 grami						
							18,2 20,2 73,5 575						
							Skolas piens 0 grami						
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3	60/40	9,4	8,3	12,0	168						
P2	Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108						
P3	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45						
P4	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						
P5	Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132						
P6	Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16						
P7	Piņš	7	200	5,6	4,0	9,5	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami AUGĻI un OGAS 4,8 grami							DĀRZENI 106,7 grami KARTUPEĻI 140 grami PIENS, skābie produkti 224 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami						
							25,5 23,6 72,6 610						
							Skolas piens 0 grami						
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Soļanka/krējums	7,9	200/5	4,7	5,3	12,8	121						
P2	Zivju kotletes	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168						
P3	Krējuma – citronu mērce	1,7	30	0,4	3,2	1,3	35						
P4	Rīsi vārīti		100	3,0	2,8	30,0	156						
P5	Dārzenu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27						
P6	Kefīrs	7	220	7,0	4,4	8,4	106						
P7	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						
P8	Ābols		80/	0,3	0,2	8,0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 80,9 grami							DĀRZENI 119 grami KARTUPEĻI 61,3 grami PIENS, skābie produkti 233,9 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86,2 grami						
							26,3 28,2 78,2 696						
							Skolas piens 0 grami						
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/5	7,4	3,6	23,4	154						
P2	Vistas šķiņķītis	3,10	80	15,2	11,9	0,6	173						
P3	Vārīti griķi		100	3,6	0,6	29,0	138						
P4	Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47						
P5	Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	6,1	34						
P6	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 121,6 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 5 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 88 grami						
							27,9 19,0 71,4 575						
							Skolas piens 0 grami						
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4,6	3,7	17,3	122						
P2	Sautējums ar dārzeniem un cūkgaļu	1,7	200	9,5	11,8	23,6	256						
P3	Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5						
P4	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						
P5	Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46						
P6	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 171,26 grami KARTUPEĻI 135 grami PIENS, skābie produkti 10 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,2 grami						
							15,9 16,0 68,2 513						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,95 grami AUGĻI un OGAS 247,7 grami							DĀRZENI 650,06 grami KARTUPEĻI 426,3 grami PIENS, skābie produkti 479,9 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 328,8 grami						
							Skolas piens 0 grami						