

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs (veģetārais)/krējums	7	200/5	1,4	3,3	13,8	92							
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	180	15,2	11,9	33,8	309							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36							
P4 Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56							
P5 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	2,9	12							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,7 grami AUGĻI un OGAS 84 grami	DĀRZENI 206,8 grami KARTUPEĻI 24 grami PIENS, skābie produkti 8,4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami						19,9	17,0	71,4	544	Skolas piens 0 grami	
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	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 Maltas vistas gaļas mērce	1,7	90	5,4	8,9	4,6	120							
P3 Rīsi vārīti		100	3,0	1,2	30,0	142							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,7	3,1	2,4	45							
P5 Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 107,3 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 231 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 39,3 grami						20,8	22,7	68,0	574	Skolas piens 0 grami	
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasoļņiks zupa ar gaļu/krējums	1,7	250/10	6,5	8,0	20,8	180							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	200	10,6	13,1	19,2	236							
P3 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 166,6 grami KARTUPEĻI 136 grami PIENS, skābie produkti 31,4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami						22,0	23,2	78,7	634	Skolas piens 0 grami	
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/5	6,6	9,8	8,5	156							
P2 Kotlete Mājas	1,3	70	9,9	12,0	11,0	199							
P3 Vārīti griķi		100	3,3	0,6	26,9	127							
P4 Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 0,5 grami	DĀRZENI 103,3 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami						28,0	26,8	72,6	669	Skolas piens 0 grami	
PIEKDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	1,7	80	8,0	9,6	5,1	138							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2,9	1,3	22,7	109							
P3 Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72							
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	8,4	35							
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	60/35	7,0	4,6	8,4	115							
P6 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 85,6 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 60,8 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 38 grami						20,7	22,3	63,3	552	Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20,6 grami AUGĻI un OGAS 274,5 grami	DĀRZENI 669,6 grami KARTUPEĻI 370 grami PIENS, skābie produkti 536,6 grami	BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 262,3 grami						Skolas piens 0 grami					