

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Alerg.						Alerg.							
Gat.sv						Gat.sv							
Olbal.						Olbal.							
Tauki						Tauki							
Oglhi						Oglhi							
Kalor						Kalor							
P1	Borščs (veģetārais)/krējums					7	250/10	1,9	6,2	17,3	143		
P2	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem					1	200	17,3	16,8	44,2	404		
P3	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum					7	70	1,6	1,3	2,8	36		
P4	Tēja Karkade-zemeņu						200	0,0	0,0	5,9	23		
P5	Rudzu maize					1	40	2,5	0,6	18,4	101		
P6	Āboli (auglis)						80/	0,3	0,2	8,0	38		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami						DĀRZENI 246,7 grami						KOPĀ:	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami						KARTUPEĻI 30 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 85 grami						PIENS, skābie produkti 16,4 grami						GAĻA, ZIVIS 49 grami	
												Skolas piens 0 grami	
												23,6 25,1 96,6 747	

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Alerg.						Alerg.							
Gat.sv						Gat.sv							
Olbal.						Olbal.							
Tauki						Tauki							
Oglhi						Oglhi							
Kalor						Kalor							
P1	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu					4,7	250/10	3,7	7,3	16,4	154		
P2	Maltas vistas gaļas mērce					1,7	100	6,0	9,8	5,2	133		
P3	Rīsi vārīti						150	4,5	1,8	45,1	212		
P4	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu						70	1,5	4,0	2,1	52		
P5	Rudzu maize					1	60	3,3	0,8	24,5	135		
P6	Kefīrs					7	200	6,4	4,0	7,6	96		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami						DĀRZENI 105,3 grami						KOPĀ:	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami						KARTUPEĻI 75 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami						PIENS, skābie produkti 238,9 grami						GAĻA, ZIVIS 45,6 grami	
												Skolas piens 0 grami	
												25,4 27,8 100,9 783	

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Alerg.						Alerg.							
Gat.sv						Gat.sv							
Olbal.						Olbal.							
Tauki						Tauki							
Oglhi						Oglhi							
Kalor						Kalor							
P1	Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums					1,7	300/10	8,1	11,4	26,1	237		
P2	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu					7	220	11,6	17,7	21,1	289		
P3	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum					7	70	1,6	1,3	2,8	36		
P4	Sulas dzēriens						200	0,3	0,0	7,5	31		
P5	Rudzu maize					1	80	4,4	1,0	32,7	180		
P6	Āboli (auglis)						100	0,4	0,2	10,0	48		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami						DĀRZENI 173,1 grami						KOPĀ:	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami						KARTUPEĻI 158 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami						PIENS, skābie produkti 32,9 grami						GAĻA, ZIVIS 74,5 grami	
												Skolas piens 0 grami	
												26,4 31,6 100,2 822	

CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Alerg.						Alerg.							
Gat.sv						Gat.sv							
Olbal.						Olbal.							
Tauki						Tauki							
Oglhi						Oglhi							
Kalor						Kalor							
P1	Solanka zupa/krējums					7,9	200/5	6,6	12,3	8,5	178		
P2	Kotlete Mājas					1,3	80	12,4	14,9	12,6	243		
P3	Vārīti griķi						150	5,2	0,9	42,8	203		
P4	Marinētas bietes						70	0,7	0,1	10,5	46		
P5	Kefīrs					7	200	6,4	4,0	7,6	96		
P6	Rudzu maize					1	50	2,8	0,6	20,4	112		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,56 grami						DĀRZENI 104,2 grami						KOPĀ:	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami						KARTUPEĻI 30 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0,5 grami						PIENS, skābie produkti 205 grami						GAĻA, ZIVIS 86,7 grami	
												Skolas piens 0 grami	
												34,1 32,9 102,5 879	

PIEKDIENA													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
Alerg.						Alerg.							
Gat.sv						Gat.sv							
Olbal.						Olbal.							
Tauki						Tauki							
Oglhi						Oglhi							
Kalor						Kalor							
P1	Cūkgaļas gabaliņi mērcē					1,7	100	10,0	14,2	6,4	193		
P2	Kartupeļu biezenis					7	150	3,6	1,8	29,1	140		
P3	Biezpiena krēms ar ogu mērci					7	60/35	7,0	4,6	8,4	115		
P4	Skābo kāpostu-biešu salāti						70	1,1	6,4	2,4	72		
P5	Sulas dzēriens						200	0,3	0,0	8,4	35		
P6	Rudzu maize					1	50	2,8	0,6	20,4	112		
P7	Auglis (ābols)						80	0,3	0,2	8,0	38		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami						DĀRZENI 90,9 grami						KOPĀ:	
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,6 grami						KARTUPEĻI 156 grami						BIEZPIENS, SIERS 35 grami	
AUGĻI un OGAS 110 grami						PIENS, skābie produkti 65,4 grami						GAĻA, ZIVIS 47,5 grami	
												Skolas piens 0 grami	
												25,0 27,8 83,3 706	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,56 grami						DĀRZENI 720,2 grami						KOPĀ:	
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,3 grami						KARTUPEĻI 449 grami						BIEZPIENS, SIERS 35 grami	
AUGĻI un OGAS 295,5 grami						PIENS, skābie produkti 558,6 grami						GAĻA, ZIVIS 303,3 grami	
												Skolas piens 0 grami	