

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1		200/7	4,6	6,6	12,6	129							
P2		200	10,5	11,9	37,7	306							
P3		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4		50	4,2	1,7	39,2	192							
P5		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6		80	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 20,6 24,5 111,3 768						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami							KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami							20,6 24,5 111,3 768						
AUGĻI un OGAS 82 grami							DĀRZENI 136,2 grami						
							KARTUPEĻI 60 grami						
							PIENS, skābie produkti 7 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GAĻA, ZIVIS 64,8 grami						
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē B 3		60/40	9,0	8,3	12,6	170								
P2	Vārīti kartupeļi		150	3,3	0,4	31,5	135								
P3	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45								
P4	Galette rīsu		50	4,2	1,7	39,2	192								
P5	Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132								
P6	Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16								
P7	Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	28,9	25,0	110,4	786		KOPĀ:			28,9	25,0	110,4	786	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENI 106,7 grami						BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami		KARTUPEĻI 175 grami						GAĻA, ZIVIS 41 grami							
AUGĻI un OGAS 4,8 grami		PIENS, skābie produkti 224 grami						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	250/5	5,9	6,3	15,9	147	P8	Ābols	80	0,3	0,2	8,0	38		
P2	Zivju kotletes BG	3,4	100	10,6	13,6	10,4	215									
P3	Krējuma – citronu mērce BG	7	30	0,3	3,2	1,5	36									
P4	Rīsi vārīti		120	3,6	3,4	36,0	187									
P5	Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27									
P6	Kefīrs	7	220	7,0	4,4	8,4	106									
P7	Galette rīsu		50	4,2	1,7	39,2	192									
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	32,6	33,8	121,5	948		KOPĀ:		32,6	33,8	121,5	948			
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami AUGĻI un OGAS 80,9 grami							DĀRZENI 131,1 grami KARTUPEĻI 76,6 grami PIENS, skābie produkti 233,9 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 107,7 grami Skolas piens 0 grami		

CETURTDIENA															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	250/5	9,2	4,2	29,2	189								
P2	Vistas šķiņķītis	3,10	90	16,7	15,2	0,7	209								
P3	Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206								
P4	Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47								
P5	Galette rīsu		45	3,7	1,5	35,2	173								
P6	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	36,0	24,6	120,8	856		KOPĀ:			36,0	24,6	120,8	856	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 134,3 grami						KARTUPEĻI 37,5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami		PIENS, skābie produkti 5 grami						GAĻA, ZIVIS 96,8 grami		Skolas piens 0 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami															

PIEKTDIENA																
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1	Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm			250	5,2	6,2	22,8	166								
P2	Sautējums ar dārzeniem un cūkgaļu B7			250	11,6	16,0	29,9	333								
P3	Gurķis marinēts			40	0,3	0,0	0,6	5								
P4	Galete rīsu			50	4,2	1,7	39,2	192								
P5	Dzērveņu dzēriens			200	0,0	0,0	10,4	46								
P6	Āboli (auglis)			80	0,3	0,2	8,0	38								
Kopā: Pusdienas(P)				E100%	21,5	24,1	110,9	781	KOPĀ:				21,5	24,1	110,9	781
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami				DĀRZENI 203,9 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				KARTUPEĻI 168,8 grami				GAĻA, ZIVIS 66,5 grami				Skolas piens 0 grami				
AUGĻI un OGAS 80 grami				PIENS, skābie produkti 12,5 grami												
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,81 grami				DĀRZENI 712,2 grami				BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,95 grami				KARTUPEĻI 517,9 grami				GAĻA, ZIVIS 376,8 grami				Skolas piens 0 grami				
AUGĻI un OGAS 247,7 grami				PIENS, skābie produkti 482,4 grami												