

PIRMDIENA																	
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1	Borščs (veģetārais)/krējums	7	200/5	1,4	3,3	13,8	92										
P2	BG Makaroni ar malto gaļu un dārzeņi		180	13,5	12,0	36,9	310										
P3	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum 7		70	1,6	1,3	2,8	36										
P4	BG maize	6	25	0,6	0,7	10,2	53										
P5	Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	2,9	12										
P6	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38										
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	17,4	17,4	74,6	541	KOPĀ:		17,4	17,4	74,6	541
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami			DĀRZENI 206,8 grami			BIEZPIENS, SIERS 0 grami			GAĻA, ZIVIS 48 grami					Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,7 grami			KARTUPEĻI 24 grami														
AUGĻI un OGAS 84 grami			PIENS, skābie produkti 8,4 grami														

OTRDIENA																	
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		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 BG	7	90	5,1	8,9	5,4	122				
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							BG maize	6	25	0,6	0,7	10,2	53				
P6							Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96				
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	19,7	23,0	68,7	572	KOPĀ:		19,7	23,0	68,7	572
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami				DĀRZENI 107,3 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami				GAĻA, ZIVIS 39,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				KARTUPEĻI 60 grami								Skolas piens 0 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami				PIENS, skābie produkti 231 grami													

TREŠDIENA																	
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1							Rasolņiks zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	5,4	7,8	13,5	145				
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							BG maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106				
P5							Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31				
P6							Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38				
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	19,4	23,8	71,5	592	KOPĀ:		19,4	23,8	71,5	592
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 166,6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA, ZIVIS 65 grami		Skolas piens 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 136 grami															
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 31,4 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 BG	3	70	8,6	11,6	10,1	188								
P3	Vārīti griķi		100	3,3	0,6	26,9	127								
P4	Marinētas bietes		70	0,7	0,1	10,5	46								
P5	BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42								
P6	Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	26,1	26,7	71,8	655		KOPĀ:			26,1	26,7	71,8	655	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami		DĀRZENI 103,3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA, ZIVIS 72 grami		Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami													
AUGĻI un OGAS 0,5 grami		PIENS, skābie produkti 205 grami													

PIEKDIENA																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1							Cūkgaļas gabaliņi mērcē BG	7	80	7,7	9,5	5,5	140			
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							BG maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42			
P7							Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38			
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	19,8	22,6	63,7	551					
							KOPĀ:					19,8	22,6	63,7	551	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami							DĀRZENI 85,6 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami							KARTUPEĻI 120 grami							BIEZPIENS, SIERS 35 grami		
AUGĻI un OGAS 110 grami							PIENS, skābie produkti 60,8 grami							GAĻA, ZIVIS 38 grami		
														Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami							DĀRZENI 669,6 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,6 grami							KARTUPEĻI 370 grami							BIEZPIENS, SIERS 35 grami		
AUGĻI un OGAS 274,5 grami							PIENS, skābie produkti 536,6 grami							GAĻA, ZIVIS 262,3 grami		
														Skolas piens 0 grami		