

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Borščs (veģetārais)/BL krējums	7	200/5	1,4	3,3	13,8	90						
P2	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	180	15,2	11,9	33,8	309						
P3	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un BL krēj	7	70	1,7	1,3	2,8	31						
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						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,0	17,0	71,4	536	KOPĀ:		20,0	17,0	71,4	536
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		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami		Skolas piens 0 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/BL krējumu	4,7	200/5	3,0	5,2	13,1	110						
P2	BL Maltas vistas gaļas mērce	1,7	100	6,1	9,3	5,2	129						
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	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	15,1	19,1	63,6	493	KOPĀ:		15,1	19,1	63,6	493
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,9 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 107,5 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 32,8 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 42,2 grami		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/BL krējums	1,7	250/10	6,5	8,0	20,8	180								
P2	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu BL	7	200	10,6	12,4	19,3	230								
P3	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un BL krēj	7	70	1,7	1,3	2,8	31								
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								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	22,2	22,5	78,8	622	KOPĀ:		22,2	22,5	78,8	622
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		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 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	Soļanka zupa/BL krējums	7,9	200/5	6,7	9,8	8,5	151								
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	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,6	22,8	67,7	580	KOPĀ:		21,6	22,8	67,7	580
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami AUGĻI un OGAS 0,5 grami		DĀRZENI 103,3 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami		Skolas piens 0 grami						

PIEKDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Cūkgaļas gabaliņi mērcē BL	1,7	80	8,1	9,7	5,1	140						
P2	BL Kartupeļu biezenis	7	120	3,0	1,4	22,7	110						
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	Dzērveņu uzpūtenis/BL pienu	1,7	80/100	4,3	2,6	18,1	113						
P6	Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45						
P7	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,2	20,5	72,9	552	KOPĀ:		18,2	20,5	72,9	552
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 88 grami		DĀRZENI 85,6 grami KARTUPEĻI 120 grami PIENS, skābie produkti 142,6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 38 grami		Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27 grami AUGĻI un OGAS 252,5 grami		DĀRZENI 669,8 grami KARTUPEĻI 370 grami PIENS, skābie produkti 220,2 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 265,2 grami		Skolas piens 0 grami						