

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3.5	4.4	10.8	96							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9.5	9.7	6.7	159							
P3 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P4 BC Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	6.1	4.3	77							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20/	1.0	0.2	9.3	46							
P6 Piens	7	200	4.2	3.0	7.1	72							
P7 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami							DĀRZENI 112.3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 218 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami						
							23.9 24.4 81.0 654						
							Skolas piens 0 grami						
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	11.6	15.5	3.7	201							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.3	23.4	100							
P3 BZ Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.2	64							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P5 Uzpūtenis/piens	1,7	80/200	7.0	4.1	27.2	174							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 10 grami							DĀRZENI 88.4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 212 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami						
							22.7 25.2 65.7 585						
							Skolas piens 0 grami						
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3.5	3.7	12.5	100							
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5.8	1.3	34.1	177							
P4 BZ Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0.7	1.1	2.0	25							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P6 Tēja kumelīšu (bez cukura)		200	0.0	0.0	0.0	0							
P7 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.9 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 145.6 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 25 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81.2 grami						
							22.7 23.4 69.1 608						
							Skolas piens 0 grami						
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	7.0	6.0	21.2	159							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9.4	10.6	3.4	152							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3.1	2.4	22.8	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P6 Tēja Piparmētru (bez cukura)		200	0.0	0.0	0.0	0							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 33.8 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami						
							21.5 21.5 70.7 561						
							Skolas piens 0 grami						
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	5.1	10.6	14.0	169							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14.0	14.4	40.6	348							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.7	48							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	20	1.0	0.2	9.3	46							
P5 Tēja (bez cukura)		200	0.0	0.0	0.0	0							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16.1 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami						
							21.2 27.3 67.5 612						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.9 grami AUGĻI un OGAS 251.56 grami							DĀRZENI 583.3 grami KARTUPEĻI 437.3 grami PIENS, skābie produkti 504.9 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 341.31 grami						
							Skolas piens 0 grami						