

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu 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		100	4.3	0.7	34.8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1.1	1.6	5.2	40							
P5 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45							
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 1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENĪ 112.3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 218 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami		24.0	20.0	80.9	617	
							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 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	2.1	2.6	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Uzpūtenis/piens	1,7	80/200	7.0	4.1	27.2	174							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENĪ 88.4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 212 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		22.9	22.3	65.1	559	
							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	100	4.8	1.1	28.4	148							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0.7	1.1	2.1	25							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31							
P7 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENĪ 145.6 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81.2 grami		22.1	23.2	69.9	609	
							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 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENĪ 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 33.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		21.9	21.5	76.6	589	
							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- dārzeņu 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 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Tēja		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENĪ 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16.1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		21.3	27.4	71.3	630	
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.7 grami AUGĻI un OGAS 251.56 grami		DĀRZENĪ 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				