

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		150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 BC Burkāni ar sēklinām		70	1.1	6.1	4.3	77							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
P6 Piens	7	200	4.2	3.0	7.1	72							
P7 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 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						
							26.4 24.8 103.7 765						
							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	120	14.5	19.4	4.6	252							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3.1	0.3	29.2	125							
P3 BZ Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0.7	5.1	2.2	64							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
P5 Uzpūtenis/piens	1,7	100/180	6.8	3.8	30.6	183							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.2 grami AUGĻI un OGAS 12 grami							DĀRZENI 92.5 grami KARTUPEĻI 162.5 grami PIENS, skābie produkti 195 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami						
							27.5 29.1 89.9 740						
							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	250/5	4.3	4.3	15.6	121							
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11.5	17.0	3.3	221							
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	1.7	42.6	222							
P4 BZ Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0.7	1.1	2.0	25							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
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 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 165.2 grami KARTUPEĻI 34.1 grami PIENS, skābie produkti 25 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83.7 grami						
							26.4 24.6 94.6 743						
							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	250/5	8.7	7.3	26.4	196							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9.4	10.6	3.4	152							
P3 Kartupeļu biezenis	7	180	4.7	3.6	34.2	181							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	2.1	6.0	45							
P5 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
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 1.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 97.2 grami KARTUPEĻI 242.5 grami PIENS, skābie produkti 48.2 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 92.5 grami						
							26.2 24.2 101.3 728						
							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	250	8.0	16.6	21.9	264							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	17.5	16.6	50.7	423							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1.0	2.2	3.7	48							
P4 Pilngraudu rudzu maize	1,11	50	2.4	0.4	23.2	116							
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 175.6 grami KARTUPEĻI 93.8 grami PIENS, skābie produkti 19.3 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 37.5 grami GAĻA, ZIVIS 72.5 grami						
							29.0 35.8 99.4 851						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.3 grami AUGĻI un OGAS 253.56 grami							DĀRZENI 642.8 grami KARTUPEĻI 582.9 grami PIENS, skābie produkti 505.5 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 37.5 grami GAĻA, ZIVIS 375.81 grami						
							Skolas piens 0 grami						