

PIRMDIENA																		
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
P1	Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3	250	3,7	7,0	20,5	158											
P2	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	1	250	22,5	18,2	60,7	507											
P3	Burkāni un ābolu salāti		70	0,5	3,6	5,2	57											
P4	Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	5,9	23											
P5	Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112											
P6	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38											
Kopā: Pusdienas(P)			E100%	29,8	29,6	120,8	896	KOPĀ:			29,8 29,6 120,8 896							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami			DĀRZENI 180,7 grami			BIEZPIENS, SIERS 0 grami			Skolas piens 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami			KARTUPEĻI 64 grami			GAĻA, ZIVIS 61,4 grami												
AUGĻI un OGAS 110,1 grami			PIENS, skābie produkti 0 grami															

OTRDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor						
P1	Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums	7	250/10	3,2	6,8	14,4	136												
P2	Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9,8	9,7	4,7	159												
P3	Rīsi vārīti		180	4,9	2,2	48,8	232												
P4	Piena mērce	1,7	40	1,2	3,7	3,5	52												
P5	Kīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1,5	4,0	2,1	52												
P6	Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112												
P7	Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	28,9	31,1	103,4	840	KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami							DĀRZENI 147,6 grami							28,9		31,1	103,4	840	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami							KARTUPEĻI 40 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami							PIENS, skābie produkti 236,2 grami							GAĻA, ZIVIS 85 grami		Skolas piens 0 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	1,7	300/15	9,5	15,2	29,7	292					
P2							Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	7	220	11,6	16,7	21,1	280					
P3							Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējum	7	70	1,6	1,3	2,8	36					
P4							Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31					
P5							Piens	7	200	4,2	3,0	7,1	72					
P6							Rudzu maize	1	80	5,7	1,0	36,0	186					
P7							Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48					
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	33,3	37,4	114,2	946							
							KOPĀ:							33,3	37,4	114,2	946	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami							DĀRZENI 177,1 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami							KARTUPEĻI 173 grami							GAĻA, ZIVIS 79,5 grami				
AUGĻI un OGAS 100 grami							PIENS, skābie produkti 187,9 grami							Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA														
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1		7	250/10	4,3	8,8	17,8	166							
P2		1,3	80	12,4	16,9	12,6	261							
P3			180	6,0	1,0	49,4	234							
P4			70	0,7	0,1	10,5	46							
P5			150	0,2	0,0	5,6	23							
P6		1	50	2,8	0,6	20,4	112							
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	26,3	27,4	116,3	843			
							KOPĀ:	26,3 27,4 116,3 843						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami			DĀRZENI 150,2 grami				KARTUPEĻI 78 grami			BIEZPIENS, SIERS 0 grami				
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,7 grami			PIENS, skābie produkti 10 grami				GAĻA, ZIVIS 76,7 grami			Skolas piens 0 grami				
AUGĻI un OGAS 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	1,7	130	13,0	15,5	8,3	224								
P2		Kartupeļu biezenis	7	200	4,6	4,1	35,3	189								
P3		Skābo kāpostu-biešu salāti		70	1,1	6,4	2,4	72								
P4		Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	8,9	37								
P5		Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112								
P6		Biezpiena krēms ar ogu mērci	7	70/35	8,4	5,4	8,7	130								
P7		Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38								
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	30,3	32,3	92,0	802					
							KOPĀ:					30,3	32,3	92,0	802	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami							DĀRZENI 99,1 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami							KARTUPEĻI 186 grami							BIEZPIENS, SIERS 42 grami		
AUGĻI un OGAS 110 grami							PIENS, skābie produkti 91,7 grami							GAĻA, ZIVIS 61,7 grami		
														Skolas piens 0 grami		