

TREŠDIENA														
Ēdiena nosaukums		Alerg.	G a t . s v Olbal. Tauki Oglhi Kalor				Ēdiena nosaukums		Alerg.	G a t . s v Olbal. Tauki Oglhi Kalor				
P1 Soļanka /krējums		7,9	250	5	4,4	5,0	13,5	119						
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē		1,7	120	9,8	13,5	5,4	184							
P3 Rīsi vārīti			180	4,9	1,8	48,8	229							
P4 Dārzeņu salāti			70	0,7	3,1	2,2	45							
P5 P i e n s		7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P6 Rudzu maize		1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P7 Ābols			80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	28,4	28,2	107,9	825	KOPĀ:		28,4	28,2	107,9	825
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,07 grami		DĀRZENĪ 142,3 grami		KARTUPEĻI		BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami		55 grami				GAĻA, ZIVIS 57,2 grami		Skolas piens 0 grami				
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 232,8 grami										

CETURTDIENA														
Ēdiena nosaukums		Alerg.	G a t . s v Olbal. Tauki Oglhi Kalor				Ēdiena nosaukums		Alerg.	G a t . s v Olbal. Tauki Oglhi Kalor				
P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums		7	250	10	9,9	8,2	33,9	245						
P2 Maltā gaļa piena mērcē		1,7	100	10,4	15,6	5,1	202							
P3 Vārīti griķi			180	5,8	1,0	47,2	224							
P4 Burkāni salāti			70	0,7	3,6	4,7	54							
P5 Sulas dzēriens			200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Rudzu maize		1	60	3,3	0,8	24,5	135							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	30,4	29,1	122,9	890	KOPĀ:		30,4	29,1	122,9	890
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami		DĀRZENĪ 128,05 grami		KARTUPEĻI		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA,				
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami		100 grami				ZIVIS 60,5 grami		Skolas piens 0 grami				
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 50 grami										

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums		Alerg.	G a t . s v Olbal. Tauki Oglhi Kalor				Ēdiena nosaukums		Alerg.	G a t . s v Olbal. Tauki Oglhi Kalor			
P1 Sautējums ar cūkgaļu		1,7	350	12,5	21,8	36,4	424						
P2 Kāpostu- sv.gurķu salāti			70	0,6	5,2	2,5	65						
P3 Dzērveņu dzēriens			200	0,0	0,0	10,4	46						
P4 Rudzu maize		1	60	3,3	0,8	24,5	135						
P5 Āboli (auglis)			80	0,3	0,2	8,0	38						
P6 Biezpiena krēms		7	70	7,0	10,0	8,6	152						
P7 Ogu mērce			45	0,1	0,0	5,7	23						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	23,9	38,0	96,1	884	KOPĀ:		23,9	38,0	96,1	884
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENĪ 242,1 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,8 grami		KARTUPEĻI 140 grami				BIEZPIENS, SIERS 35,7 grami						
AUGĻI un OGAS 89,7 grami		PIENS, skābie produkti 51,3 grami				GAĻA, ZIVIS 46,7 grami		Skolas piens 0 grami				