

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		4,8		5,3		13,5		124					
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē			1,7		100		8,1		13,7		4,5		176					
P3 Rīsi vārīti					150		4,2		2,1		42,2		202					
P4 Dārzeņu salāti					70		0,7		1,1		2,2		27					
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%		26,5 27,0 100,4 776			KOPĀ:					26,5 27,0 100,4 776		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,51 grami			DĀRZEŅI 138,31 grami KARTUPEĻI			BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami			55 grami			GAĻA, ZIVIS 51 grami									
AUGĻI un OGAS 80 grami			PIENS, skābie produkti 228,2 grami			Skolas piens 0 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		200/10		8,0		6,1		27,2		193		
P2 Maltā gaļa piena mērcē			1,7		100		9,9 13,1		5,1		1177				
P3 Vārīti griķi					150		5,3		0,9 43,6		206				
P4 Burkāni salāti					70		0,7		2,8		4,7		47		
P5 Sulas dzēriens					200		0,3		0,0		7,5		31		
P6 Rudzu maize			1		50		2,8		0,6 20,4		112				

Kopā: Pusdienas(P)			E100%		26,9 23,6 108,4 767			KOPĀ:					26,9 23,6 108,4 767		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami			DĀRZEŅI 119,55 grami KARTUPEĻI			BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami			80 grami			GAĻA, ZIVIS 55 grami									
AUGĻI un OGAS 0 grami			PIENS, skābie produkti 50 grami			Skolas piens 0 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	250 10,3 19,0 29,6 352										
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	50	2,8	0,6	20,4	112						
P5 Āboli (auglis)			80	0,3	0,2	8,0	38						
P6 Biezpiena krēms		7	60	6,0	8,6	7,9	132						
P7 Ogu mērce			30	0,1	0,0	3,8	16						

Kopā: Pusdienas(P)			E100%		20,1 33,5 82,7 762			KOPĀ:					20,1 33,5 82,7 762		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami			DĀRZEŅI 186,86 grami KARTUPEĻI			BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami			120 grami			GAĻA, ZIVIS 40 grami									
AUGĻI un OGAS 87,3 grami			PIENS, skābie produkti 39 grami			Skolas piens 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,22 grami			DĀRZEŅI 657,22 grami			BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA,									
PIEVIENOTAIS CUKURS 17,05 grami AUGĻI			KARTUPEĻI 535 grami			ZIVIS 270,4 grami									
un OGAS 247,3 grami			PIENS, skābie produkti 547,2 grami			Skolas piens 0 grami									