

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	200	3,2	4,0	16,7	113							
P2 Vistas šķīnkītis, krāsni cepts	3,10	70	14,6	11,5	0,6	167							
P3 Vārīti griķi		120	3,6	0,6	29,0	138							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,4	2,4	51							
P5 Burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	4,3	31							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Tēja kumelišu		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grammi PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grammi AUGL un OGAS 0 grammi	DĀRZENI 102,5 grammi KARTUPEĻI 53,3 grammi PIENS, skābie produkti 19,8 grammi	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grammi GALA, ZIVIS 85 grammi Skolas piens 0 grammi						24,0	22,0	66,1	565		

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Solanka zupa/krējums	7,9	200/10	6,4	10,6	11,0	176							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/15	9,2	5,7	34,1	232							
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7		70	0,9	1,5	6,6	49						
P4 Dzērveņu dzēriens			200	0,0	0,0	10,4	46						
P5 Rudzu maize	1		20	1,1	0,3	8,2	45						
P6 Āboli (auglis)			80	0,3	0,2	8,0	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 82 grami	DĀRZENI 109,9 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 17,8 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami Skolas piens 0 grami						18,0	18,3	78,3	586		

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Čiņiņi vārīti	9	70	7,2	15,5	1,0	173							
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3,2	2,5	24,5	128							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	5,1	2,0	63							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Tēja ar citronu		200	0,0	0,0	4,4	18							
P6 Ogu ķīselis ar putukrējumu	7	100/15	0,7	5,1	12,8	101							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	DĀRZENI 62,4 grami						KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami	KARTUPEĻI 129 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 18,5 grami	PIENS, skābie produkti 43,1 grami						GALA, ZĪVIS 0 grami						
							Skolas piens 0 grami						
									14,4	29,0	65,3	594	

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	4,4	5,9	12,2	118							
P2 Kartupeļu sautējums ar gaļu/krējums	7	200	12,0	13,8	24,7	276							
P3 Ķīnas kāpostu salāti	3,7,10	70	2,1	4,6	4,9	75							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 82,1 grami	DĀRZENI 150,1 grami KARTUPEĻI 164,7 grami PIENS, skābie produkti 225 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76,1 grami Skolas piens 0 grami						25,5	28,8	67,4	650		

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums							
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa (Veg)/krējums	7	200/10	1,8	8,2	15,4	146								
P2 Plovs ar cūkgaļu	7	180	13,9	12,4	28,0	280								
P3 Kāposti ar burkāniem un eļļu		70	0,7	3,6	2,8	51								
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45								
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96								
PIEVIENTAIS SĀLS 0,54 grami		DĀRZENI 190,5 grami					KOPĀ:				23,8	28,6	62,0	618
PIEVIENTAIS CUKURS 0,4 grami		KARTUPEĻI 40 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 213,9 grami					GAĻA, ZIVIS 59 grami				Skolas piens 0 grami			
PIEVIENTAIS SĀLS 4,19 grami		DĀRZENI 615,4 grami												
PIEVIENTAIS CUKURS 15,1 grami		KARTUPEĻI 427 grami					BIEZPIENS, SIERS 15 grami							
AUGĻI un OGAS 182,6 grami		PIENS, skābie produkti 519,6 grami					GAĻA, ZIVIS 240,1 grami				Skolas piens 0 grami			