

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa/krējums	7	250/10	5,6	9,2	14,6	164							
P2 Makaroni ar gaļu	1	250	16,0	14,0	48,8	394							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	4,1	2,5	55							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 127,3 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 68,5 grami		25,7	28,0	105,6	811	
Skolas piens 0 grami													
OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas bumbiņas tomātu mērcē	1,3	60/40	9,4	11,2	12,0	186							
P2 Vārīti kartupeļi		180	3,8	0,4	36,0	154							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P4 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P5 Biezpiena krēms	7	70	7,0	10,0	9,2	155							
P6 Ogu mērce		45	0,1	0,0	5,7	23							
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,9 grami AUGĻI un OGAS 7,2 grami		DĀRZENI 106,7 grami KARTUPEĻI 200 grami PIENS, skābie produkti 228 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35,7 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		29,9	29,5	103,0	803	
Skolas piens 0 grami													
TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	5,4	10,1	21,0	214							
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 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P7 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,45 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 194,4 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 244,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 69,2 grami		30,2	33,4	113,6	919	
Skolas piens 0 grami													
CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	250/10	9,9	7,2	30,8	226							
P2 Gulašs	1,7	110	11,6	14,6	7,3	213							
P3 Vārīti griķi		180	5,8	1,0	47,2	224							
P4 Burkāni salāti		70	0,7	4,1	4,7	58							
P5 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 141,1 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENS, skābie produkti 40,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		31,3	27,7	119,4	875	
Skolas piens 0 grami													
PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	5,1	6,8	20,4	164							
P2 Cūkgaļas kotlete	1,7	80	12,1	16,6	8,7	234							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3,5	0,4	33,7	144							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,6	2,5	53							
P5 Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti		70	2,5	2,0	7,4	60							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P7 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P8 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,27 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80,95 grami		DĀRZENI 102,768 grami KARTUPEĻI 232,2 grami PIENS, skābie produkti 35,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		27,5	31,2	115,7	874	
Skolas piens 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24,35 grami AUGĻI un OGAS 250,15 grami		DĀRZENI 672,268 grami KARTUPEĻI 589,7 grami PIENS, skābie produkti 558,5 grami					BIEZPIENS, SIERS 35,7 grami GAĻA, ZIVIS 303,7 grami						
Skolas piens 0 grami													