

PIRMDIENA																
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	1,3	250	4,0	5,0	20,8	142										
P2 Vistas šķiņķītis, krāsni cepts	3,10	70	14,7	12,1	0,7	173										
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206										
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	50	2,8	0,6	20,4	112										
P7 Tēja kumelīšu		200	0,0	0,0	4,9	20										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami	DĀRZENI 112 grami						KOPĀ:						28,3	24,2	97,1	736
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grami	KARTUPEĻI 66,6 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 19,8 grami						GAĻA, ZIVIS 85 grami									
							Skolas piens 0 grami									

OTRDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
P1	Soļanka zupa/krējums						7,9	250/10	8,0	13,8	13,7	223			
P2	Makaroni ar sieru						1,7	150/20	11,8	7,5	42,6	294			
P3	Biešu salāti ar ķiploku						7	70	0,9	1,5	6,6	49			
P4	Rudzu maize						1	50	2,8	0,6	20,4	112			
P5	Dzērveņu dzēriens							200	0,0	0,0	10,4	46			
P6	Āboli (auglis)							80	0,3	0,2	8,0	38			
PIEVIENTAIS SĀLS 1,1 grami							DĀRZENI 121,1 grami								
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami							KARTUPEĻI 50 grami								
AUGĻI un OGAS 82,5 grami							PIENS, skābie produkti 18 grami								
							KOPĀ:							23,8	23,7
							BIEZPIENS, SIERS 20 grami							101,8	762
							GAĻA, ZIVIS 25 grami								
							Skolas piens 0 grami								

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Cīsiņi vārīti	9	80	8,8	19,1	1,3	212						
P2	Kartupeļu biezenis	7	180	4,0	3,7	29,7	162						
P3	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	5,1	2,0	63						
P4	Rudzu maize	1	70	3,8	0,9	28,6	158						
P5	Tēja ar citronu		200	0,0	0,0	4,4	18						
P6	Ķiršu ķīselis ar putukrējumu	7	150/20	1,0	7,3	18,7	146						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		DĀRZENI 62,4 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 155 grami											
AUGĻI un OGAS 28,5 grami		PIENS, skābie produkti 61,2 grami						Skolas piens 0 grami					
								18,3 36,2 84,8 758					

CETURTDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
P1	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu						7	250/10	5,4	6,9	15,2	143			
P2	Kartupeļu sautējums ar gaļu/krējums						7	250	15,0	17,3	30,9	345			
P3	Ķīnas kāpostu salāti						3,7,10	70	2,1	4,6	4,9	75			
P4	Rudzu maize						1	50	2,8	0,6	20,4	112			
P5	Piens						7	200	5,6	4,0	9,5	96			
P6	Āboli (auglis)							80	0,3	0,2	8,0	38			
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami							DĀRZENI 172,2 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami							KARTUPEĻI 205,9 grami								
AUGĻI un OGAS 82,6 grami							PIENS, skābie produkti 227,5 grami								
							KOPĀ:								
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami							31,2 33,6 88,8 811	
							GAĻA, ZIVIS 95,1 grami								
							Skolas piens 0 grami								

PIEKTDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor						
P1							Biešu zupa (Veg)/krējums	7	250/10	2,3	10,7	19,4	188						
P2							Plovs ar cūkgaļu	7	250	17,7	15,9	40,0	380						
P3							Kāposti ar burkāniem un eļļu		70	0,7	3,6	2,8	51						
P4							Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112						
P5							Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami							DĀRZENI 226,6 grami							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami		29,8	34,8	90,2	827
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,5 grami							KARTUPEĻI 50 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami							PIENS, skābie produkti 220 grami							GAĻA, ZIVIS 73 grami		Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,09 grami							DĀRZENI 694,3 grami							BIEZPIENS, SIERS 20 grami		29,8	34,8	90,2	827
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,7 grami							KARTUPEĻI 527,5 grami												
AUGĻI un OGAS 193,6 grami							PIENS, skābie produkti 546,5 grami							GAĻA, ZIVIS 278,1 grami		Skolas piens 0 grami			