

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	100/5	4.4	1.7	21.6	119	L2 Bumbieris (auglis)	50	0.2	0.2	4.8	21	
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/sieru	15/3/15	4.7	6.8	7.4	111							
B3 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	150/5	3.1	4.0	8.0	83							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	60	9.2	20.3	4.0	238							
P3 Vārīti griķi	80	2.7	0.8	13.6	72							
P4 Burkāni ar sēkliņām	55/	1.1	1.3	4.5	37							
P5 Rudzu maize	10	0.6	0.1	4.1	20							
P6 Kompots - plūmju	150	0.2	0.0	3.9	16							
L1 Dzērveņu uzpūtenis/piens.	50/70	2.9	1.5	11.4	70							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 85.56 grami	DĀRZENI 96.3 grami KARTUPEĻI 39 grami PIENS, skābie produkti 182 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 67.7 grami	29.0	36.7	85.2	795	
							Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	120/5	4.6	2.9	18.8	120	L2 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47	
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Kompots ābolu-dzērveņu	150	0.1	0.0	4.0	18	
P1 Soļanka zupa/krējums	150/5	4.2	7.4	9.2	123							
P2 Vārīti kartupeļi	80	1.7	0.1	12.3	58							
P3 Cūkgaļas kotlete	60	7.4	15.1	4.0	182							
P4 Rudzu maize	15	0.9	0.2	6.1	30							
P5 Dārzenu mērce	40	1.2	1.5	3.0	29							
P6 Kāpostu- sv.gurķu salāti	55/	1.0	1.2	3.5	25							
P7 Kompots - upeņu	150	0.1	0.0	4.5	18							
L1 Biezpiens ar cukuru	50	7.3	3.5	5.9	85							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15.5 grami AUGĻI un OGAS 36.5 grami	DĀRZENI 113.32 grami KARTUPEĻI 149 grami PIENS, skābie produkti 126 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 39 grami GAĻA, ZIVIS 68 grami	29.9	32.2	83.0	741	
							Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 5 graudu biezputra	100	4.7	2.3	17.8	114	L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20	
B2 Baltmaize/krēmsiers/	15/15	2.0	3.4	7.7	70							
B3 Tēja ar citronu	150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Biešu zupa/krējums	150/5	2.7	6.1	8.2	100							
P2 Sautēta vistas gaļa dārzenu mērcē	80	10.3	11.1	4.8	162							
P3 Vārīti makaroni	80	3.4	0.8	19.9	102							
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	60	1.3	1.6	3.8	32							
P5 Rudzu maize	15	0.9	0.2	6.1	30							
P6 Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	6.9	29							
L1 Biezpiena krēms ar ogu mērci	50/25	6.7	2.8	8.5	92							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16.9 grami AUGĻI un OGAS 96 grami	DĀRZENI 141.8 grami KARTUPEĻI 20 grami PIENS, skābie produkti 116 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	32.6	28.4	87.1	759	
							Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Olu omlete	60	5.9	7.2	1.7	95							
B2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	15/5/10	3.5	5.4	7.4	93							
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	150/5	4.3	5.2	10.2	107							
P2 Kartupeļu biezenis	80	1.9	0.6	10.8	58							
P3 Cepta Heka fileja	60/	9.3	3.9	1.8	79							
P4 Kāļu un rutku salāti ar krējumu un pēter	55/	1.0	1.6	4.8	39							
P5 Tēja ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8							
L1 Kukurūzas pārslas /piens	30/90	6.5	2.8	42.7	222							
L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 51 grami	DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 97 grami PIENS, skābie produkti 180.9 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 64.3 grami	32.9	26.9	83.0	721	
							Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Piena zupa ar makaroniem	150	4.1	2.1	13.7	91	L2 Graudu maize	10	0.5	0.1	4.1	20	
B2 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	120	3.2	2.1	8.4	68	
B3 Kviešu baltmaize	15	1.2	0.1	7.3	35							
P1 Plovs ar vistas gaļu	120	10.4	7.4	26.3	213							
P2 Burkāni un puravi ar krējumu	60	0.9	1.6	4.3	38							
P3 Rudzu maize	15	0.9	0.2	6.1	30							
P4 Kefirs	120	3.8	2.4	4.6	58							
P5 Jogurta krēms	50/	1.4	1.2	9.9	56							
P6 Ogu mērce	50	0.1	0.0	8.0	33							
L1 Dārzenu rasols	110	3.0	10.1	10.4	147							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.3 grami AUGĻI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 139 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 401.5 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami	29.6	27.3	105.1	795	
							Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.82 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 57.9 grami AUGĻI un OGAS 279.06 grami	DĀRZENI 570.42 grami KARTUPEĻI 350 grami PIENS, skābie produkti 1006.4 grami						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 114 grami GAĻA, ZIVIS 300 grami					
							Skolas piens 0 grami					