

PIRMDIENA						Ēdiena nosaukums					
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar ievārījumu	150/10	5.8	2.2	30.2	165	L2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/5/20	6.2	9.9	9.8	155
B2 Kviešu baltmaize ar sviestu/desa	20/5/20	4.2	7.1	10.1	122	L3 Bumbieris (auglis)	80/	0.3	0.2	7.6	34
B3 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums	200/5	2.9	4.5	7.4	84						
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	80	8.1	17.8	6.9	222						
P3 Vārīti griķi	100	3.8	1.1	19.0	101						
P4 Burkāni ar sēkliņām	55/	1.1	1.6	4.6	40						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Kompots - plūmju	200/	0.3	0.0	7.8	32						
L1 Dzērveņu uzpūtenis/piens.	80/150	5.9	3.1	24.6	150						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.6 grami AUGĻI un OGAS 140.56 grami						DĀRZENI 84.8 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 323 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 72.11 grami					
							39.9	47.9	138.3	1152	
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA						Ēdiena nosaukums					
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar pienu	150	5.6	3.6	19.2	131	L1 Ābolu plātsmaize	80	4.9	3.9	37.0	191
B2 Baltmaize ar olas masu	20/20	3.1	4.1	8.4	84	L2 Kompots ābolu-dzērveņu	150	0.1	0.0	4.0	18
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Soļanka zupa/krējums	200/5	3.7	5.8	10.5	111						
P2 Vārīti kartupeļi	100	2.0	0.1	14.8	70						
P3 Dārzeņu mērce	50/	1.6	2.6	4.2	45						
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti	55/	0.9	4.0	3.2	49						
P5 Cūkgaļas kotlete	60	7.4	15.9	4.0	189						
P6 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P7 Kompots - zemeņu	200	0.1	0.1	5.9	24						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.29 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17.31 grami AUGĻI un OGAS 89 grami						DĀRZENI 121.42 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 136 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63 grami					
							30.6	40.3	121.4	959	
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA						Ēdiena nosaukums					
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 5 graudu biezputra	150	5.6	2.7	22.0	139	L2 Auglis	80	0.7	0.1	2.4	32
B2 Baltmaize/krēmsiers/	20/15	2.4	3.5	10.1	82						
B3 Tēja ar citronu	200/	0.0	0.0	4.9	20						
P1 Biešu zupa/krējums	200/5	1.7	4.8	11.1	96						
P2 Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē	80	10.3	11.1	4.8	162						
P3 Vārīti makaroni	100	5.8	1.5	34.1	176						
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	60	1.5	3.1	3.9	46						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Kompots - ābolu	150	0.1	0.0	6.9	29						
L1 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/50	11.5	4.1	9.8	134						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.9 grami AUGĻI un OGAS 151 grami						DĀRZENI 163.9 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 134.5 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 75 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami					
							40.8	31.2	118.1	956	
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA						Ēdiena nosaukums					
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Olu omlete	105	11.3	13.0	2.4	172	L2 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32
B2 Kviešu baltmaize/sviests/siers	20/5/20	3.9	7.0	9.8	119						
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0						
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	200/5	5.0	7.3	12.5	137						
P2 Kartupeļu biezenis	100	2.3	1.3	12.9	74						
P3 Cepta Heka fileja	60/	10.6	4.6	2.5	93						
P4 Kāju un rutku salāti ar krējumu un pēter	55/	0.9	1.6	4.1	35						
P5 Rudzu maize	20/	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Tēja ar cukuru un citronu	150	0.0	0.0	2.0	8						
L1 Kukurūzas pārslas /piens	50/120	6.5	2.8	42.7	222						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami AUGĻI un OGAS 81 grami						DĀRZENI 78 grami KARTUPEĻI 113 grami PIENS, skābie produkti 198.5 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami					
							42.4	38.0	99.6	932	
						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA						Ēdiena nosaukums					
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem	150	4.1	2.1	13.7	91	L2 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40
B2 Tēja kumelišu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	200	5.6	3.7	15.3	121
B3 Kviešu baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P1 Plovs ar vistas gaļu	180	11.2	11.9	34.5	290						
P2 Burkāni un puravi ar krējumu	55/	0.9	2.5	3.7	43						
P3 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P4 Kefīrs	150	4.8	3.0	5.7	72						
P5 Jogurta krēms	50/	1.4	1.2	9.9	56						
P6 Ogu mērce	50	0.1	0.0	8.0	33						
L1 Dārzeņu rasols	120	3.3	10.2	12.3	156						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 14.7 grami AUGĻI un OGAS 10 grami						DĀRZENI 140 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 509.75 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami					
							35.2	35.1	131.2	996	
						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.62 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 74.01 grami AUGĻI un OGAS 471.56 grami						DĀRZENI 588.12 grami KARTUPEĻI 409.3 grami PIENS, skābie produkti 1301.75 grami					
						<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 105 grami GAĻA, ZIVIS 295.11 grami					
						Skolas piens 0 grami					