

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biežputra/ievārījums	100/7	4.1	2.0	21.1	119						
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	1.0	4						
B3 Baltmaize ar siera-olas masu	15/20	3.5	4.3	6.3	78						
P1 Skābeņu zupa ar olu veģetārā	150	2.7	1.8	11.7	76						
P2 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	100	10.8	15.7	26.3	342						
P3 Burkāni ar sēkliņām un majonēzi	60	1.4	5.0	3.8	68						
P4 Tēja Karkade-zemeņu	150/	0.0	0.0	1.0	4						
L1 Piena- makaronu zupa	150	3.6	1.6	12.7	81						
L2 Sviestmaize ar sieru	15/3/7	1.6	4.0	7.5	72						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 7 grami						DĀRZENI 148.8 grami KARTUPEĻI 35 grami PIENS, skābie produkti 176.3 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 14 grami GAĻA, ZIVIS 47 grami		27.7	34.4	91.5	844
								Skolas piens 0 grami			

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biežputra/sviests	100/3	3.9	4.4	14.5	116	L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20
B2 Baltmaize ar sviestu/gurķis	15/3/15	1.3	2.5	7.8	59	L3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	150/	3.6	2.4	9.4	75
B3 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	0.0	0						
P1 Cepta Heka fileja	60/	10.2	5.0	1.5	91						
P2 Piena mērce	30	0.9	0.8	2.5	21						
P3 Rīsi vārīti	60	1.7	0.5	17.3	80						
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	55	1.1	1.2	1.7	22						
P5 Piena ķīselis ar ogu mērci	50/65	1.8	1.0	14.6	88						
P6 Kefirs	100	3.2	2.0	3.8	48						
L1 Biezpiens ar ievārījumu/cepumi	45/20/1	9.5	3.0	26.7	171						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.9 grami AUGĻI un OGAS 130 grami						DĀRZENI 65 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 381 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		37.7	22.8	101.2	791
								Skolas piens 0 grami			

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Cīsiņi vārīti/	30	3.3	7.2	0.5	80						
B2 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0.8	1.1	4.7	32						
B3 Sviestmaize ar sieru	18/10	3.5	5.4	7.4	93						
B4 Tēja kumelīšu ar cukuru	150	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Rasoļņiks zupa ar gaļu/krējums	150/5	3.2	4.9	11.0	102						
P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu	100	7.1	8.3	19.2	180						
P3 Gurķis marinēts	30	0.2	0.0	0.5	4						
P4 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Ābolu plātsmaize	100	5.9	4.0	45.1	226						
L2 Piens	130	3.7	2.6	6.2	63						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11.3 grami AUGĻI un OGAS 102.5 grami						DĀRZENI 239.2 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 143 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami		28.0	33.4	102.0	810
								Skolas piens 0 grami			

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra/ievārījums	120/7	4.7	3.0	19.7	124	L3 Graudu maize /sviestu	15/3	0.8	2.5	6.2	51
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
B3 Sviestmaize ar vistas gaļu	18/13	5.1	2.8	7.4	75						
P1 Škelto zirņu zupa/krējums	150/5	5.8	5.5	14.9	134						
P2 Cūkgaļas gabaliņi mērcē	70	7.9	13.2	4.8	169						
P3 Vārīti griķi	60	2.8	0.8	14.1	75						
P4 Kāposti ar burkāniem un eļļu	60	0.9	0.4	3.8	21						
P5 Ābolu sulas dzēriens	150/	0.2	0.0	5.6	23						
L1 Piena rīsu zupa	150	4.0	2.2	18.7	110						
L2 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami AUGĻI un OGAS 97 grami						DĀRZENI 104.1 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 221 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.6 grami		32.7	30.4	98.8	811
								Skolas piens 0 grami			

## PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/kons.zirnīši	60/10	7.7	6.9	3.0	104	L3 Auglis	50	0.4	0.0	1.5	20
B2 Tēja Piparmētru	150	0.0	0.0	2.0	8						
B3 Baltmaize/krēmsiers/tomāts	10/10/1	1.5	2.3	5.7	50						
P1 Kotlete Mājas	60	9.0	14.6	4.6	186						
P2 Kartupeļu biezenis	80	2.0	1.4	12.3	72						
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	55/	0.9	1.6	3.4	33						
P4 Sulas dzēriens	150	0.2	0.0	5.6	23						
P5 Biezpiena krēms ar ogu mērci	50/30	7.8	4.1	6.9	102						
L1 Rauga pankūkas/ievārījums	70/10	5.6	5.2	34.2	193						
L2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	1.3	5						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 12.3 grami AUGĻI un OGAS 130 grami						DĀRZENI 80.2 grami KARTUPEĻI 78 grami PIENS, skābie produkti 87.1 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 50 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		35.1	36.2	80.4	796
								Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.66 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47.1 grami AUGĻI un OGAS 466.5 grami						DĀRZENI 637.3 grami KARTUPEĻI 258 grami PIENS, skābie produkti 1008.4 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 119 grami GAĻA, ZIVIS 300.6 grami					
								Skolas piens 0 grami			