

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar gaļu/krējums	250/5	3,9	5,0	13,8	118						
P2 Dārzenu un rīsu sautējums ar gaļu	280	19,1	30,4	67,9	616						
P3 Rudzu maize	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Jāņogu dzēriens	200/	0,1	0,0	10,9	44						
P5 Āboli (auglis)	50	0,2	0,1	4,9	24						
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 65 grami	DĀRZENI 203,1 grami KARTUPEĻI 62,5 grami PIENS, skābie produkti 5 grami	KOPĀ:				26,4	36,1	118,0	901		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami	Skolas piens 0 grami				
OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābu kāpostu zupa ar gaļu/krējums	250/5	4,5	4,1	11,7	103						
P2 Maltās gaļas mērce	100	9,4	29,0	13,4	356						
P3 Vārīti kartupeļi	200	5,0	0,2	37,0	176						
P4 Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar kr.	55	0,8	1,0	3,2	22						
P5 Rudzu maize	50	3,0	0,6	20,4	99						
P6 Dzērveņu dzēriens	200/	0,0	0,0	6,0	24						
P7 Āboli (auglis)	50	0,2	0,1	4,9	24						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,1 grami AUGĻI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 200,1 grami KARTUPEĻI 286,2 grami PIENS, skābie produkti 24 grami	KOPĀ:				22,9	35,0	96,6	804		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami	Skolas piens 0 grami				
TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Rasolņiks ar gaļu/krējums	250/5	5,3	6,7	15,7	147						
P2 Gulaša mērce	100	5,7	8,1	6,2	152						
P3 Vārīti makaroni	200	12,0	6,1	71,0	393						
P4 Dārzenu salāti ar sēkliņām	55/	2,3	9,3	3,1	104						
P5 Rudzu maize	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Kefīrs	180	5,4	0,2	6,8	54						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,7 grami AUGĻI un OGAS 0,5 grami	DĀRZENI 126,1 grami KARTUPEĻI 61,5 grami PIENS, skābie produkti 185 grami	KOPĀ:				33,1	30,8	119,2	929		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami	Skolas piens 0 grami				
CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cepta zivju fileja mīklā	80	14,8	17,1	4,8	230						
P2 Rīsi vārīti	200	5,8	7,2	44,9	268						
P3 Piena mērce	50/	1,1	3,0	3,9	48						
P4 Redīsu- gurķu salāti ar krējumu	55	0,6	1,6	1,3	22						
P5 Rudzu maize	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Ķiršu ķīselis/piens	100/15	4,4	3,8	19,8	131						
P7 Tēja kumelišu ar cukuru	200/	0,0	0,0	9,8	39						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI un OGAS 16 grami	DĀRZENI 50 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 180 grami	KOPĀ:				29,2	33,2	100,8	817		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami	Skolas piens 0 grami				
PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļa krējuma-tomātu mērcē	150	17,2	23,2	10,4	318						
P2 Vārīti kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	140						
P3 Burkānu- redīsu salāti ar eļļu	55	0,7	3,0	2,9	44						
P4 Rudzu maize	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Rabarberu ķīselis	100	0,2	0,0	12,1	50						
P6 Jogurta krēms	80	1,2	3,8	17,8	111						
P7 Āboli (auglis)	80	0,3	0,2	7,8	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,7 grami AUGĻI un OGAS 103 grami	DĀRZENI 70,2 grami KARTUPEĻI 200 grami PIENS, skābie produkti 124 grami	KOPĀ:				26,7	31,0	101,1	800		
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77,9 grami	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 40,5 grami AUGĻI un OGAS 294,5 grami	DĀRZENI 649,5 grami KARTUPEĻI 610,2 grami PIENS, skābie produkti 518 grami	KOPĀ:									
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 352,9 grami	Skolas piens 0 grami				