

2025. 15. septembris

**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/5	3.0	4.4	7.5	83								
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	8.1	17.1	6.9	215								
P3 Vārīti griķi		110	4.3	1.3	21.8	116								
P4 Burkāni ar sēkliņām		60	1.1	4.1	4.2	61								
P5 Piens	7	200/	5.6	4.0	9.5	96								
P6 Kviešu baltmaize	1	20/	1.6	0.2	9.8	47								
P7 Auglis		80/	0.7	0.1	2.4	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.29 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 90.8 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 265 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami							
														24.5 31.1 62.0 651

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/7	3.7	6.4	10.6	117								
P2 Cūkgaļas kotlete		80	8.7	17.1	5.0	209								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.6	0.1	19.2	91								
P4 Dārzenu mērce	1,7	50/	1.6	2.4	4.2	43								
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		60	1.0	2.1	3.6	33								
P6 Rudzu maize	1	20/	1.2	0.2	8.2	40								
P7 Kompots - zemeņu		200	0.1	0.1	5.9	24								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami AUGĻI un OGAS 18 grami		DĀRZENI 129.42 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 32 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami							
														18.9 28.3 56.6 557

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/5	1.7	4.3	11.4	98								
P2 Sautēta vistas gaļa dārzenu mērcē	1,7	80	9.6	8.1	4.6	140								
P3 Vārīti makaroni	1	100	4.8	1.6	28.4	152								
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	7	60	1.5	2.1	3.9	46								
P5 Rudzu maize	1	20	2.2	0.5	16.4	90								
P6 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	6.9	29								
P7 Auglis		80/	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.9 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 163.71 grami KARTUPEĻI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 23 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami							
														20.6 16.8 79.4 587

**CETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/7	6.0	6.3	16.6	151								
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	70	7.8	6.2	2.5	110								
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3.1	2.3	17.5	105								
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	4.3	5.4	64								
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Tēja ar cukuru un citronu		200	0.0	0.0	4.9	20								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 1 grami		DĀRZENI 98 grami KARTUPEĻI 155 grami PIENS, skābie produkti 35.8 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami							
														20.1 19.7 55.3 501

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Plovs ar vistas gaļu		200	12.0	11.5	40.8	316								
P2 Burkāni un puravi ar krējumu	7	60	1.0	2.0	4.2	51								
P3 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P4 Kviešu baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P5 Jogurta krēms	7	70	1.9	2.7	7.3	61								
P6 Ogu mērce		70	0.2	0.0	7.4	30								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.2 grami AUGĻI un OGAS 12 grami		DĀRZENI 108.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 277 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23.7 grami AUGĻI un OGAS 212.56 grami		DĀRZENI 590.13 grami KARTUPEĻI 431.3 grami PIENS, skābie produkti 632.8 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 284.11 grami							
														23.1 20.4 77.1 601

2025.g. 11. septembris

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Frikadeļu zupa/krējums	7	200/5	4.9	6.1	7.8	108								
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	200	13.7	10.2	38.7	309								
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.9	6.2	5.0	86								
P4 Sulas dzēriens		200	0.4	0.0	11.3	46								
P5 Kviešu baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P6 Auglis		80/	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 130.5 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami							23.2 22.8 80.3 629
							Skolas piens 0 grami							

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum	7	200/5	3.5	5.8	7.9	103								
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	60/40	9.9	9.6	12.0	174								
P3 Vārīti kartupeļi		120	2.6	0.1	19.2	91								
P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.5	3.1	2.7	38								
P5 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	10.4	43								
P6 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.922 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 120.3 grami KARTUPEĻI 165 grami PIENS, skābie produkti 27 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami							18.0 18.9 60.4 494
							Skolas piens 0 grami							

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	5.1	6.0	12.2	126								
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8.8	10.1	5.6	150								
P3 Rīsi vārīti		120	3.6	1.5	35.7	169								
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		60	0.9	3.1	3.0	40								
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P6 Kviešu baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P7 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 110.41 grami KARTUPEĻI 28.6 grami PIENS, skābie produkti 248.2 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami							27.0 25.0 81.6 660
							Skolas piens 0 grami							

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Zivju zupa ar dārzeniem un krējumu	4,7	200/5	2.6	3.2	8.7	83								
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē	1	100	8.9	9.6	5.0	141								
P3 Vārīti griķi		100	4.3	0.7	34.8	165								
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		60	1.4	1.7	1.9	30								
P5 Piens	7	200	6.4	4.0	9.0	98								
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P7 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 100.35 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 205 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami							25.0 19.6 75.6 601
							Skolas piens 0 grami							

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Vistas zupa ar miežu putaiņiem	1,7	200/5	3.8	6.3	14.8	137								
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	1,7	200	11.5	11.7	23.0	249								
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	1.0	6								
P4 Dzeriens- zemeņu		200	0.2	0.1	6.1	26								
P5 Graudu maize	1,11	20	2.2	0.7	8.4	51								
P6 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 99 grami		DĀRZENI 208.4 grami KARTUPEĻI 127 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami							18.6 19.0 61.1 501
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.462 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15.55 grami AUGĻI un OGAS 339 grami		DĀRZENI 669.96 grami KARTUPEĻI 405.6 grami PIENS, skābie produkti 500.2 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 261.4 grami							Skolas piens 0 grami