

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	200/5	2.9	3.3	7.4	79							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	100	9.9	10.1	7.9	171							
P3 Vārīti griķi		150	6.4	1.1	52.3	248							
P4 Burkāni ar sēkliņām		60	1.1	4.1	4.2	61							
P5 Piens	7	200	6.4	4.0	9.0	98							
P6 Kviešu baltmaize	1	40	3.2	0.4	19.6	94							
P7 Auglis		80/	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.46 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 81.56 grami		DĀRZENI 93.8 grami KARTUPEĻI 41 grami PIENS, skābie produkti 267 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami			30.7	23.2	108.2	784
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	250/7	5.5	10.4	13.4	180							
P2 Cūkgaļas kotlete		90	10.5	17.8	3.9	220							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3.7	0.2	27.7	131							
P4 Dārzeņu mērce	1,7	50	1.6	3.6	4.2	54							
P5 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	1.1	5.9	3.6	67							
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P7 Kompots - zemeņu		200	0.1	0.1	5.9	25							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 18.3 grami		DĀRZENI 148.75 grami KARTUPEĻI 274.2 grami PIENS, skābie produkti 33.8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami			25.3	38.5	79.2	789
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/5	2.0	7.1	13.0	131							
P2 Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē	1,7	100	10.4	16.1	4.9	218							
P3 Vārīti makaroni	1	150	7.2	2.1	42.6	226							
P4 Kāpostu raibie salāti ar krējumu	7	60	1.5	2.1	3.9	46							
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	6.9	29							
P7 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 170.1 grami KARTUPEĻI 42 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami			24.2	28.3	99.8	801
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/7	6.3	6.3	17.3	155							
P2 Cepta Heka fileja	1,3,4	80	10.3	9.8	4.7	163							
P3 Kartupeļu biezenis	7	180	5.0	4.1	29.8	180							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	5.1	5.4	71							
P5 Graudu maize	1,11	50	5.6	1.8	21.0	128							
P6 Tēja ar cukuru un citronu		200	0.0	0.0	4.9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.98 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 1 grami		DĀRZENI 99 grami KARTUPEĻI 235 grami PIENS, skābie produkti 47.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami			28.1	27.1	83.1	717
										Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu		250	13.4	16.1	46.5	385							
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	50	4.0	0.4	24.4	118							
P5 Jogurta krēms	7	70	1.9	2.7	8.0	64							
P6 Ogu mērce		70	0.2	0.0	8.4	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.31 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 12 grami		DĀRZENI 110.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 277 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			26.9	25.3	99.2	749
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24.3 grami AUGĻI un OGAS 212.86 grami		DĀRZENI 622.45 grami KARTUPEĻI 592.2 grami PIENS, skābie produkti 650.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 311 grami			Skolas piens 0 grami			

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	250	14.1	16.2	40.4	372							
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	40	3.2	0.4	19.6	94							
P6 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32							

PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.18 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 137.5 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENS, skābie produkti 5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami	25.1 29.0 91.8 739 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	4.1	8.6	10.3	140							
P2 Cūkgaļas tefelīš krējumā mērcē	1,3,7	70/50	11.0	13.3	14.4	222							
P3 Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146							
P4 Skābu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.6	5.1	3.1	58							
P5 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	10.4	43							
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							

PIEVIENOTĀIS SĀLS 0.822 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 158.4 grami KARTUPEĻI 250 grami PIENS, skābie produkti 30 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami	23.0 27.9 89.4 720 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	8.6	12.0	5.6	167							
P3 Rīsi vārīti		150	4.1	1.8	41.3	196							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		60	0.9	2.1	3.0	31							
P5 Kefīrs	7	200	6.0	4.0	9.0	96							
P6 Graudu maize	1	40	3.1	1.0	20.6	106							
P7 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32							

PIEVIENOTĀIS SĀLS 3.61 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 0.15 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 110.41 grami KARTUPEĻI 28.6 grami PIENS, skābie produkti 248.2 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami	28.6 26.9 99.4 753 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 dārzeni un krējumu	4,7	200/5	2.6	3.8	8.7	88							
P2 Maltā gaļa tomātu mērcē	1	100	10.1	11.9	5.0	167							
P3 Vārīti griķi		150	6.4	1.1	52.6	249							
P4 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		60	1.4	3.0	1.9	42							
P5 Piens	7	200	6.4	4.0	9.0	98							
P6 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P7 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							

PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 100.35 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 205 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami	30.1 24.6 105.4 791 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	5.8	8.4	14.8	164							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	1,7	300	15.3	19.0	36.4	390							
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Dzeriens- zemeņu		200	0.2	0.1	6.1	26							
P5 Auglis		80/	0.7	0.2	7.8	32							
P6 Kviešu baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							

PIEVIENOTĀIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 99 grami	DĀRZENI 255.8 grami KARTUPEĻI 179.6 grami PIENS, skābie produkti 23 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami	26.3 28.1 90.7 736 Skolas piens 0 grami
--	---	--	---

PIEVIENOTĀIS SĀLS 8.292 grami PIEVIENOTĀIS CUKURS 15.55 grami AUGĻI un OGAS 339 grami	DĀRZENI 762.46 grami KARTUPEĻI 543.2 grami PIENS, skābie produkti 511.2 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 293.4 grami	Skolas piens 0 grami
---	---	---	----------------------