

PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | 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 sēklīnām | | 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 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.18 grami PIEVIENOTAIS 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 | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | |
|---|--------|---|--------|-------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|----------------------|--------------------|
| P1 Dārzenu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum | 7 | 200/5 | 4.1 | 8.6 | 10.3 | 140 | | | | | | | | |
| P2 Cūkgaļas teftelis 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 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.822 grami PIEVIENOTAIS 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 | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | 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 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 3.61 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 | | | | | KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 51 grami | | | | | | | 28.6 26.9 99.4 753 |
| | | | | | | | | | | | | | Skolas piens 0 grami | |

CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | |
|---|--------|--|--------|-------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|----------------------|---------------------|
| P1 Zivju zupa ar dārzeniem 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 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS 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 | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | |
|---|--------|---|--------|-------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------|
| P1 Vistas zupa ar miežu putaiņiem | 1,7 | 200/5 | 5.8 | 8.4 | 14.8 | 164 | | | | | | | | |
| P2 Dārzenu 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 | | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.6 grami PIEVIENOTAIS 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 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 8.292 grami PIEVIENOTAIS 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 |