

PIRMDIENA															
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
P1	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums	7	250/10	3.7	8.0	9.9	137								
P2	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	100	9.9	10.3	7.9	173								
P3	Vārīti griķi		150	6.4	1.1	52.5	249								
P4	Burkāni ar sēkliņām		60	1.1	3.1	5.1	56								
P5	Piens	7	200	6.4	4.0	9.0	98								
P6	Kviešu baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P7	Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.74 grami		DĀRZENI 104.5 grami		KOPĀ:				32.3		27.1		116.6		863	
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 51 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 81.56 grami		PIENS, skābie produkti 270 grami		GAĻA, ZIVIS 53.11 grami											
				Skolas piens 0 grami											

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	250/10	5.6	11.6	14.2	195											
P2	Cūkgaļas kotlete		100	12.0	20.0	5.8	253											
P3	Vārīti kartupeļi		200	4.2	0.2	30.8	146											
P4	Dārzeņu mērce	1,7	50	1.7	3.6	4.9	57											
P5	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	1.2	3.6	4.0	48											
P6	Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135											
P7	Kompots - zemeņu		200	0.1	0.1	5.9	25											
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami		DĀRZENI 156.35 grami						KOPĀ:						28.0		39.7	90.1	859
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami		KARTUPEĻI 312.2 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 18.3 grami		PIENS, skābie produkti 35 grami						GAĻA, ZIVIS 72 grami						Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1	Biešu zupa /krējums	7	250/10	2.5	9.3	16.1	170									
P2	Sautēta vistas gaļa dārzenu mērcē	1,7	100	10.4	12.4	4.9	184									
P3	Vārīti makaroni	1	180	8.6	2.6	51.1	271									
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 1.34 grami		DĀRZENI 187.1 grami					KOPĀ:					26.1		27.3	111.4	852
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.9 grami		KARTUPEĻI 46 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 30 grami					GAĻA, ZIVIS 55 grami					Skolas piens 0 grami				

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	250/10	9.3	10.4	25.8	238								
P2	Cepta Heka fileja	1,3,4	80	9.8	10.0	4.7	162								
P3	Kartupeļu biezenis	7	200	4.5	3.2	27.2	159								
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	1.0	5.1	5.4	71								
P5	Graudu maize	1,11	60	6.7	2.2	25.2	154								
P6	Tēja ar cukuru un citronu		200	0.0	0.0	4.9	20								
	PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami		DĀRZENI 104 grami												
	PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 232 grami												
	AUGĻI un OGAS 1 grami		PIENS, skābie produkti 48.8 grami												
									KOPĀ:						
									BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
									GAĻA, ZIVIS 87 grami						
									Skolas piens 0 grami						
											31.2	30.9	93.2	803	

PIEKTDIENA															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Plovs ar vistas gaļu		300	13.9	18.1	50.8	423								
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	60	4.8	0.5	29.3	141								
P5	Jogurta krēms	7	70	1.9	2.7	7.1	60								
P6	Ogu mērce		70	0.2	0.0	9.4	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.61 grami		DĀRZENI 117.4 grami						KOPĀ:		28.2 27.4 108.4 810					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 0 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻi un OGAS 12 grami		PIENS, skābie produkti 277 grami						GAĻA, ZIVIS 50 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.76 grami		DĀRZENI 669.35 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 26 grami		KARTUPEĻI 641.2 grami						GAĻA, ZIVIS 317.11 grami		Skolas piens 0 grami					
AUGĻi un OGAS 212.86 grami		PIENS, skābie produkti 660.8 grami													

PIRMDIENA																						
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor									
P1 Frikadeļu zupa/krējums	7	250/10	6.3	8.4	11.2	149																
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	300	16.5	18.6	43.3	416																
P3 Burkāni ar sēkliņām		70	1.9	7.7	5.0	100																
P4 Sulas dzēriens		200	0.4	0.0	17.2	70																
P5 Kviešu baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118																
P6 Auglis		80/	0.7	0.2	7.8	32																
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.18 grami							DĀRZENI 141.4 grami							KOPĀ:		29.8	35.4	108.9	884			
PIEVIENTOTAIS CUKURS 11.1 grami							KARTUPEĻI 60 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami								
AUGĻI un OGAS 80 grami							PIENS, skābie produkti 10 grami							GAĻA, ZIVIS 76.3 grami							Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
Alerg.							Alerg.						
Gat.sv							Gat.sv						
Olbal.							Olbal.						
Tauki							Tauki						
Oglihi							Oglihi						
Kalor							Kalor						
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum 7							250/10 4.7 8.9 14.6 166						
P2 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē							1,3,7 70/50 10.5 13.9 14.4 224						
P3 Vārīti kartupeļi							200 4.4 0.2 32.9 156						
P4 Skābo kāpostu salāti ar eļļu							70 0.6 5.1 3.1 58						
P5 Ābolu sulas dzēriens							200 0.3 0.0 15.3 62						
P6 Rudzu maize							1 60 3.3 0.8 24.5 135						
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.922 grami							DĀRZENI 168.7 grami						
PIEVIENTOTAIS CUKURS 10.1 grami							KARTUPEĻI 288.2 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami							PIENS skābie produkti 35 grami						
							KOPĀ:						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
							GAĻA, ZIVIS 53 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							23.9 28.8 104.8 801						

TREŠDIENA																	
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
Alerg.							Alerg.										
Gat.sv							Gat.sv										
Olbal.							Olbal.										
Tauki							Tauki										
Oglihi							Oglihi										
Kalor							Kalor										
P1	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums						7	250/10	6.4	9.0	15.8	176					
P2	Sautēta vistas gaļa mērcē						1,7	100	9.4	12.6	5.6	175					
P3	Rīsi vārīti							180	4.5	3.0	44.6	221					
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm							60	0.9	1.1	3.0	22					
P5	Kefīrs						7	200	6.0	4.0	9.0	96					
P6	Graudu maize						1,11	50	6.0	5.0	21.8	162					
P7	Auglis							80/	0.7	0.2	7.8	32					
PIEVIENTOTAIS SĀLS 3.51 grami							DĀRZENI 111.81 grami							KOPĀ:			
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0.15 grami							KARTUPEĻI 32 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami		33.8	34.9
AUGĻI un OGAS 80 grami							PIENS, skābie produkti 253.2 grami							GAĻA, ZIVIS 56 grami		107.7	885
														Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA																	
	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
P1	Zivju zupa ar dārzeniem un krējumu	4,7	250/10	2.9	6.2	9.7	120										
P2	Maltā gaļa tomātu mērcē	1	100	10.7	12.4	5.0	174										
P3	Vārīti griķi		180	7.7	1.3	62.7	297										
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										
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.28 grami		DĀRZENI 103.25 grami						KOPĀ:						32.1	27.6	116.4	877
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0.2 grami		KARTUPEĻI 49 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 210 grami						GAĻA, ZIVIS 67 grami						Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar miežu putaiņiem	1,7	250/10	6.6	9.0	20.9	202							
P2 Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	1,7	320	15.1	21.7	33.4	401							
P3 Gurķis marinēts		40	0.3	0.0	1.0	6							
P4 Dzeriens- zemeņu		200	0.2	0.1	6.1	26							
P5 Kviešu baltmaize	1	60	4.8	0.5	29.3	141							
P6 Auglis		80	0.7	0.2	7.8	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 99 grami		DĀRZENI 256.6 grami KARTUPEĻI 174 grami PIENS, skābie produkti 26.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 8.292 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.55 grami AUGĻI un OGAS 339 grami		DĀRZENI 781.76 grami KARTUPEĻI 603.2 grami PIENS, skābie produkti 534.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 312.3 grami						
		</											