

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Plovs ar cūkgaļu	7	200	10.9	9.7	32.0	263								
P2 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	0.3	2.2	20								
P3 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P5 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128								
P6 Āboli (augļis)		100	0.4	0.2	10.0	48								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 112.8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 208 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami							<b>23.0 22.8 69.3 599</b>
													Skolas piens 0 grami	

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm /kr7		250/10	6.6	9.9	11.4	164								
P2 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P3 Kakao krēms ar ķīseli	3,7	90/150	6.2	15.9	22.8	260								
P4 Āboli (augļis)		100	0.4	0.2	10.0	48								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 120 grami		DĀRZENI 28.8 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 116.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 34 grami							<b>16.0 26.6 64.7 585</b>
													Skolas piens 0 grami	

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	5.3	181								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Piena mērce	1,7	50	1.6	2.9	4.7	51								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	2.0	7.5	7.1	103								
P5 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65								
P6 Jogurts	7	150	4.2	2.7	18.3	114								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 144.8 grami PIENS, skābie produkti 191.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami							<b>23.4 28.1 66.5 610</b>
													Skolas piens 0 grami	

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Gulašs	1,7	90	9.5	10.2	6.0	158								
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P3 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60								
P4 Rudzu maize	1	20/	1.1	0.3	8.2	45								
P5 Biezpiena krēms	7	60	6.0	8.6	6.3	126								
P6 Meža ogu ķīselis		150	0.4	0.1	15.4	64								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 42.6 grami		DĀRZENI 62.4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 49 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami							<b>22.6 22.7 78.2 618</b>
													Skolas piens 0 grami	

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cepts vistas gaļas šķiņķītis	3,10	80	19.0	14.3	0.9	211								
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	2.0	19.6	103								
P3 Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	2.2	3.9	52								
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	4.6	2.5	53								
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.9	12								
P6 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P7 Āboli (augļis)		100	0.4	0.2	10.0	48								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.6 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 68.5 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 48.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 110 grami							<b>25.2 23.4 49.5 526</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.98 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25.8 grami AUGĻI un OGAS 362.6 grami		DĀRZENI 352.5 grami KARTUPEĻI 298 grami PIENS, skābie produkti 614.1 grami					BIEZPIENS, SIERS 68.6 grami GAĻA, ZIVIS 287 grami							Skolas piens 0 grami

## PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar cūkgaļu	7	250	13.6	12.1	40.0	329							
P2 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	0.3	2.2	20							
P3 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P6 Āboli (auglis)		100	0.4	0.2	10.0	48							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 123.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 210 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		27.4	25.6	89.6	732	
									Skolas piens 0 grami				

## OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm /kr	7	300/15	9.8	17.2	17.3	267							
P2 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135							
P3 Kakao krēms ar ķīseli	3,7	100/150	6.9	17.7	25.3	289							
P4 Āboli (auglis)		150	0.6	0.3	15.0	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 172.2 grami		DĀRZENI 34.6 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 131.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		20.6	35.9	82.2	763	
									Skolas piens 0 grami				

## TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120							
P3 Piena mērce	1,7	50	1.6	2.9	4.7	51							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	2.0	7.5	7.1	103							
P5 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162							
P6 Jogurts	7	150	4.2	2.7	18.3	114							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 176 grami PIENS, skābie produkti 191.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		27.5	31.2	85.2	731	
									Skolas piens 0 grami				

## CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulašs	1,7	90	9.5	10.2	6.0	158							
P2 Vārīti griķi		150	5.3	0.9	43.6	206							
P3 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6.0	8.6	6.3	126							
P6 Meža ogu ķīselis		150	0.4	0.1	15.4	64							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 42.6 grami		DĀRZENI 62.4 grami KARTUPEĻI 176 grami PIENS, skābie produkti 49 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		25.3	23.3	99.2	727	
									Skolas piens 0 grami				

## PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cepts vistas gaļas šķiņķītis	3,10	100	23.8	17.9	1.1	264							
P2 Kartupeļu biezenis	7	180	3.8	3.0	29.4	154							
P3 Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	2.2	3.9	52							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	4.6	2.5	53							
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.9	12							
P6 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118							
P7 Āboli (auglis)		150	0.6	0.3	15.0	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.6 grami AUGĻI un OGAS 150 grami		DĀRZENI 68.9 grami KARTUPEĻI 154.8 grami PIENS, skābie produkti 60.3 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 137.5 grami		33.8	28.4	79.2	724	
									Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.8 grami AUGĻI un OGAS 464.8 grami		DĀRZENI 369.1 grami KARTUPEĻI 410.8 grami PIENS, skābie produkti 642.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 68.6 grami GAĻA, ZIVIS 340.5 grami		Skolas piens 0 grami				

**ĒDIENKARTE 1Nedēļa 10-12kl****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar cūkgaļu	7	300	16.3	15.6	48.0	404							
P2 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm		70	0.7	0.3	2.2	20							
P3 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96							
P5 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
P6 Āboli (augļis)		100	0.4	0.2	10.0	48							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 133.6 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 212 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		<b>30.1</b>	<b>29.1</b>	<b>97.6</b>	<b>808</b>	Skolas piens 0 grami

**OTRDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm /kr	7	350/15	11.3	17.6	20.1	289							
P2 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180							
P3 Kakao krēms ar ķīseli	3,7	100/150	6.9	17.7	25.3	289							
P4 Āboli (augļis)		150	0.6	0.3	15.0	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 172.2 grami		DĀRZENI 40.4 grami KARTUPEĻI 93.3 grami PIENS, skābie produkti 131.7 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58.3 grami		<b>23.2</b>	<b>36.6</b>	<b>93.2</b>	<b>829</b>	Skolas piens 0 grami

**TREŠDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Vistas gaļas kotlete	3	80	10.9	12.8	5.3	181							
P2 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144							
P3 Piena mērce	1,7	60	1.9	3.5	5.6	61							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	2.0	7.5	7.1	103							
P5 Graudu maize	1,11	70	8.3	7.1	30.6	227							
P6 Jogurts	7	150	4.2	2.7	18.3	114							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 207.2 grami PIENS, skābie produkti 200 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		<b>30.8</b>	<b>33.9</b>	<b>100.5</b>	<b>830</b>	Skolas piens 0 grami

**ČETURTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Gulašs	1,7	110	11.6	12.4	7.3	193							
P2 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248							
P3 Bietes ar zaļajiem zirnīšiem		70	1.3	2.9	7.5	60							
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P5 Biezpiena krēms	7	80	8.0	11.4	6.8	162							
P6 Meža ogu ķīselis		150	0.4	0.1	15.4	64							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 42.6 grami		DĀRZENI 63.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 62.5 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 40.8 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		<b>30.5</b>	<b>28.5</b>	<b>109.7</b>	<b>838</b>	Skolas piens 0 grami

**PIEKTDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cepts vistas gaļas šķiņķītis	3,10	100	23.8	17.9	1.1	264							
P2 Kartupeļu biezenis	7	200	4.3	3.4	32.7	171							
P3 Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu	7	70	0.9	2.2	3.9	52							
P4 Krējuma – tomātu mērce	1,7	60	0.8	5.5	3.0	64							
P5 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	2.9	12							
P6 Baltmaize	1	80	6.4	0.7	39.1	189							
P7 Āboli (augļis)		150	0.6	0.3	15.0	72							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.6 grami AUGĻI un OGAS 150 grami		DĀRZENI 68.9 grami KARTUPEĻI 172 grami PIENS, skābie produkti 67.2 grami					<b>KOPĀ:</b> BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 137.5 grami		<b>36.8</b>	<b>29.9</b>	<b>97.6</b>	<b>823</b>	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26.8 grami AUGĻI un OGAS 464.8 grami		DĀRZENI 386.4 grami KARTUPEĻI 472.5 grami PIENS, skābie produkti 673.4 grami					BIEZPIENS, SIERS 78.8 grami GAĻA, ZIVIS 368.8 grami						Skolas piens 0 grami