

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu un sakņu dārzeņiem ¹		200	16.8	12.1	47.3	373							
P2 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.8	2.2	50							
P3 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65							
P4 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29							
P5 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 120.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 44 grami			24.4	26.3	74.5	645
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	250/10	7.7	15.1	17.9	247							
P2 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112							
P3 Auglis		100	0.9	0.2	9.8	40							
P4 Piena ķīselis ar ogu mērci	7	100/60	3.0	1.9	22.2	129							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 150 grami		DĀRZENI 103.6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 100 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami			14.4	17.8	70.4	528
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivs kotlete	1,3,4	80	9.9	7.2	3.7	133							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96							
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	50	0.7	5.3	2.2	58							
P4 Kāpostu raibie salāti ar eļļu		70	1.2	5.1	3.3	68							
P5 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Jogurts	7	150	4.2	2.7	18.3	114							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 1.5 grami		DĀRZENI 75.2 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 164.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami			19.9	20.8	59.7	516
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas stroganovs	1,7	80	8.1	12.5	2.6	162							
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.7	53							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Rīsu krēms	7	80	1.4	12.3	12.5	166							
P6 Ogu ķīselis		150	0.4	0.1	13.7	57							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 79 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 47 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami			15.9	29.0	77.6	648
										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 gaļas gulašs ar tomātiem	1,7	80	8.1	10.5	7.0	160							
P2 Kartupeļu biezenis	7	120	2.6	2.0	19.6	103							
P3 Vitaminizētie salāti ar eļļu		80	0.7	4.1	4.1	61							
P4 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P5 Āboli (auglis)		100	0.4	0.2	10.0	48							
P6 Dzērveņu uzpūtenis/piens.	1,7	80/150	5.4	3.1	25.0	149							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami AUGĻI un OGAS 121.4 grami		DĀRZENI 106.47 grami KARTUPEĻI 103.2 grami PIENS, skābie produkti 181.3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami			18.2	20.2	73.8	565
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.78 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33.5 grami AUGĻI un OGAS 302.9 grami		DĀRZENI 484.47 grami KARTUPEĻI 278 grami PIENS, skābie produkti 493.2 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 242.3 grami						
										Skolas piens 0 grami			

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Makaroni ar gaļu un sakņu dārzeņiem ¹		250	21.0	15.1	59.1	466								
P2 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.8	2.2	50								
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P4 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29								
P5 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 134.4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami							
														32.2 32.3 99.4 835
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	300/10	10.1	21.7	23.2	337								
P2 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180								
P3 Auglis		100	0.9	0.2	9.8	40								
P4 Piena ķīselis ar ogu mērci	7	120/70	3.6	2.2	24.7	147								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 160 grami		DĀRZENI 124.3 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 118 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami							
														19.1 25.2 90.4 705
														Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	80	9.9	10.1	3.7	159								
P2 Vārīti kartupeļi		160	3.1	0.3	30.0	128								
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	60	0.8	9.6	2.6	99								
P4 Kāpostu raibie salāti ar eļļu		70	1.2	5.1	3.3	68								
P5 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P6 Jogurts		150	4.8	2.7	19.8	129								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 1.8 grami		DĀRZENI 75.2 grami KARTUPEĻI 166.4 grami PIENS, skābie produkti 17.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami							
														23.8 28.3 83.8 700
														Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas stroganovs	1,7	80	8.1	12.5	2.6	162								
P2 Vārīti griķi		150	5.1	0.9	41.8	198								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.7	53								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 Rīsu krēms	7	80	1.4	12.3	12.5	166								
P6 Ogu ķīselis		150	0.4	0.1	13.7	57								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 30 grami		DĀRZENI 79 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 47 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							
														18.4 29.5 96.8 748
														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 gaļas gulašs ar tomātiem	1,7	100	10.1	13.3	8.8	202								
P2 Kartupeļu biezenis	7	150	3.1	2.4	23.5	123								
P3 Vitaminizētie salāti ar eļļu		80	0.7	4.1	4.1	61								
P4 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P5 Āboli (auglis)		100	0.4	0.2	10.0	48								
P6 Dzērveņu uzpūtenis/piens.	1,7	100/150	5.6	3.1	26.1	155								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 123.4 grami		DĀRZENI 117.47 grami KARTUPEĻI 123.8 grami PIENS, skābie produkti 187.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami							
														22.6 23.8 92.9 701
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.8 grami AUGĻI un OGAS 315.2 grami		DĀRZENI 530.37 grami KARTUPEĻI 360.2 grami PIENS, skābie produkti 370.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 274.5 grami							Skolas piens 0 grami

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Makaroni ar gaļu un sakņu dārzeņiem ¹		250	21.0	15.1	59.1	466								
P2 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.4	3.8	2.2	50								
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P4 Sulas dzēriens		200	0.2	0.0	7.0	29								
P5 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 134.4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami						32.2	32.3	99.4	835			
												Skolas piens 0 grami		

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Biešu zupa ar gaļu /krējums	7	350/15	12.1	26.9	28.7	417								
P2 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180								
P3 Auglis		150	1.4	0.3	14.7	60								
P4 Piena ķīselis ar ogu mērci	7	120/70	3.6	2.2	24.7	147								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 210 grami	DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 90 grami PIENS, skābie produkti 123 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 46.7 grami						21.5	30.4	100.8	805			
												Skolas piens 0 grami		

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Zivs kotlete	1,3,4	80	9.9	10.1	3.7	159								
P2 Vārīti kartupeļi		200	3.9	0.4	37.4	160								
P3 Krējuma – citronu mērce	1,7	60	0.8	9.6	2.6	99								
P4 Kāpostu raibie salāti ar eļļu		70	1.2	5.1	3.3	68								
P5 Baltmaize	1	80	6.4	0.7	39.1	189								
P6 Jogurts		150	4.8	2.7	19.8	129								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 1.8 grami	DĀRZENI 75.2 grami KARTUPEĻI 208 grami PIENS, skābie produkti 17.9 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73.3 grami						27.0	28.6	105.9	803			
												Skolas piens 0 grami		

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	10.2	15.6	3.3	202								
P2 Vārīti griķi		180	6.2	1.0	50.2	238								
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.7	3.1	5.7	53								
P4 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180								
P5 Rīsu krēms	7	80	1.4	12.3	12.5	166								
P6 Ogu ķīselis		150	0.4	0.1	13.7	57								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENI 81.2 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 50 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.5 grami						23.2	33.2	118.1	896			
												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 gaļas gulašs ar tomātiem	1,7	120	12.1	16.0	10.5	243								
P2 Kartupeļu biezenis	7	180	3.7	2.9	28.2	147								
P3 Vitaminizētie salāti ar eļļu		80	0.7	4.1	4.1	61								
P4 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180								
P5 Āboli (auglis)		100	0.4	0.2	10.0	48								
P6 Dzērveņu uzpūtenis/piens.	1,7	100/150	5.6	3.1	26.1	155								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 123.4 grami	DĀRZENI 128.47 grami KARTUPEĻI 148.6 grami PIENS, skābie produkti 195.5 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 67.4 grami						26.9	27.4	111.7	834			
												Skolas piens 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32.8 grami AUGĻI un OGAS 365.2 grami	DĀRZENI 564.27 grami KARTUPEĻI 446.6 grami PIENS, skābie produkti 386.4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 304.9 grami												
												Skolas piens 0 grami		