

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	11.6	12.9	3.7	178								
P2 Vārīti griķi		120	4.3	0.7	34.8	165								
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0.8	1.4	6.6	47								
P4 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45								
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 81 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 218.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							27.0 27.7 72.1 659
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Solanka/krējums	6,7	250/10	8.6	21.4	11.6	272								
P2 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P3 Jogurta krēms ar ķīseli	7	50/150	1.6	1.9	18.0	96								
P4 Auglis		100	0.9	0.2	9.8	40								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami AUGĻI un OGAS 125 grami		DĀRZENI 27 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 56.5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami							13.9 24.2 59.9 520
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Ar sieru pildīta kotlete	1,3,7	90	12.9	17.0	12.4	254								
P2 Vārīti kartupeļi		120	2.4	0.2	22.5	96								
P3 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0.7	4.6	2.5	53								
P4 Kāpostu, burkānu, puravu salāti		70	0.8	3.1	2.9	47								
P5 Kviešu baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P6 Jogurts		150	3.2	1.8	13.2	86								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 77 grami KARTUPEĻI 124.8 grami PIENS, skābie produkti 14.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami							21.6 26.8 63.1 584
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Risoto ar vistas gaļu		200	14.3	16.5	48.7	400								
P2 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	3.6	2.1	48								
P3 Graudu maize	1,11	20	2.4	2.0	8.7	65								
P4 Āboli (augļi)		100	0.4	0.2	10.0	48								
P5 Kakao ķīselis ar pienu	7	100/100	5.7	4.6	17.0	134								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 120.5 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 100 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							24.2 26.9 86.5 695
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Sautējums ar vistas gaļu		250	14.1	14.0	20.8	273								
P2 Baltmaize	1	20	1.6	0.2	9.8	47								
P3 Burkānu un ābolu salāti		70/	0.5	3.6	5.2	57								
P4 Rīsu krēms	7	80	1.3	10.6	12.3	150								
P5 Ogu ķīseli		150	0.4	0.1	15.4	64								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 60.1 grami		DĀRZENI 237.1 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 30 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							17.9 28.4 63.5 590
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19.7 grami AUGĻI un OGAS 285.1 grami		DĀRZENI 542.6 grami KARTUPEĻI 224.8 grami PIENS, skābie produkti 419.8 grami					BIEZPIENS, SIERS 48 grami GAĻA, ZIVIS 251 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 Maltās gaļas mērce	1,7	80	11.6	12.9	3.7	178								
P2 Vārīti griķi		150	5.1	0.9	41.8	198								
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0.8	1.4	6.6	47								
P4 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 81 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 218.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
													29.6 28.2 91.4 760	
													Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Solanka/krējums	6,7	300/15	11.8	27.2	15.8	353								
P2 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180								
P3 Jogurta krēms ar ķīseli	7	80/150	2.5	3.0	22.8	128								
P4 Auglis		100	0.9	0.2	9.8	40								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 31.6 grami KARTUPEĻI 70 grami PIENS, skābie produkti 89.4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 35 grami							
													19.6 31.4 81.1 701	
													Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Ar sieru pildīta kotlete	1,3,7	90	14.6	19.2	12.1	282								
P2 Vārīti kartupeļi		150	2.9	0.3	28.1	120								
P3 Krējuma – tomātu mērce	1,7	60	0.8	5.5	3.0	64								
P4 Kāpostu, burkānu, puravu salāti		70	0.8	3.1	2.9	47								
P5 Kviešu baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P6 Jogurts		150	3.2	1.8	13.2	86								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 77 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 17.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami							
													26.4 30.3 83.7 716	
													Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Risoto ar vistas gaļu		250	17.8	20.7	60.9	500								
P2 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	3.6	2.1	48								
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P4 Āboli (auglis)		100	0.4	0.2	10.0	48								
P5 Kakao ķīselis ar pienu	7	100/100	5.7	4.6	17.0	134								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 133.7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 100 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.5 grami							
													31.4 34.1 111.8 892	
													Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Sautējums ar vistas gaļu		300	17.0	16.8	24.9	328								
P2 Baltmaize	1	50	4.0	0.4	24.4	118								
P3 Burkānu un ābolu salāti		70	0.5	3.6	5.2	57								
P4 Rīsu krēms	7	80	1.3	10.6	12.3	150								
P5 Ogu ķīseli		150	0.4	0.1	15.4	64								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 60.1 grami		DĀRZENI 277.1 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 30 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72 grami							
													23.1 31.5 82.3 716	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.2 grami AUGĻI un OGAS 290.1 grami		DĀRZENI 600.4 grami KARTUPEĻI 286 grami PIENS, skābie produkti 455.7 grami					BIEZPIENS, SIERS 48 grami GAĻA, ZIVIS 285.5 grami							
													Skolas piens 0 grami	

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa 10-12ki

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	100	14.5	16.2	4.6	223								
P2 Vārīti griķi		180	5.1	0.9	41.8	198								
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0.8	1.4	6.6	47								
P4 Piens	7	200	5.6	4.0	9.5	96								
P5 Rudzu maize	1	50	2.8	0.6	20.4	112								
P6 Biezpiena sierinš	7	38	3.6	8.4	9.3	128								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 gramī PIEVIENOTAIS CUKURS 0 gramī AUGĻI un OGAS 0 gramī		DĀRZENI 85.1 gramī KARTUPEĻI 0 gramī PIENS, skābie produkti 221.4 gramī					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 38 gramī GAĻA, ZIVIS 75 gramī							
													32.5 31.5 92.3 805	
													Skolas piens 0 gramī	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Solanka/krējums	6,7	350/15	14.7	32.3	21.7	434								
P2 Rudzu maize	1	80	4.4	1.0	32.7	180								
P3 Jogurta krēms ar ķīseli	7	80/150	2.5	3.0	22.8	128								
P4 Auglis		150	1.4	0.3	14.7	60								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 gramī PIEVIENOTAIS CUKURS 9 gramī AUGĻI un OGAS 0 gramī		DĀRZENI 39.2 gramī KARTUPEĻI 100 gramī PIENS, skābie produkti 89.4 gramī					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 gramī GAĻA, ZIVIS 44 gramī							
														23.0 36.7 91.9 802
													Skolas piens 0 gramī	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Ar sieru pildīta kotlete	1,3,7	90	14.6	19.2	12.1	282								
P2 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144								
P3 Krējuma – tomātu mērce	1,7	60	0.8	5.5	3.0	64								
P4 Kāpostu, burkānu, puravu salāti		70	0.8	3.1	2.9	47								
P5 Kviešu baltmaize	1	80	6.4	0.7	39.1	189								
P6 Jogurts		150	3.2	1.8	13.2	86								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 gramī PIEVIENOTAIS CUKURS 0.1 gramī AUGĻI un OGAS 0 gramī		DĀRZENI 77 gramī KARTUPEĻI 187.2 gramī PIENS, skābie produkti 17.9 gramī					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 10 gramī GAĻA, ZIVIS 56 gramī							
														29.4 30.6 104.0 811
													Skolas piens 0 gramī	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Risoto ar vistas gaļu		250	17.8	20.7	60.9	500								
P2 Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu		70	1.5	3.6	2.1	48								
P3 Graudu maize	1,11	50	6.0	5.0	21.8	162								
P4 Āboli (auglis)		100	0.4	0.2	10.0	48								
P5 Kakao ķīselis ar pienu	7	100/100	5.7	4.6	17.0	134								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 gramī PIEVIENOTAIS CUKURS 2.1 gramī AUGĻI un OGAS 100 gramī		DĀRZENI 133.7 gramī KARTUPEĻI 0 gramī PIENS, skābie produkti 100 gramī					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 gramī GAĻA, ZIVIS 62.5 gramī							
														31.4 34.1 111.8 892
													Skolas piens 0 gramī	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Sautējums ar vistas gaļu		350	19.8	19.6	29.1	383								
P2 Baltmaize	1	80	6.4	0.7	39.1	189								
P3 Burkānu un ābolu salāti		70	0.5	3.6	5.2	57								
P4 Rīsu krēms	7	80	1.3	10.6	12.3	150								
P5 Ogu ķīseli		150	0.4	0.1	15.4	64								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 gramī PIEVIENOTAIS CUKURS 10 gramī AUGĻI un OGAS 60.1 gramī		DĀRZENI 317.1 gramī KARTUPEĻI 70 gramī PIENS, skābie produkti 30 gramī					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 gramī GAĻA, ZIVIS 84 gramī							
														28.4 34.6 101.2 841
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.54 gramī PIEVIENOTAIS CUKURS 21.2 gramī AUGĻI un OGAS 340.1 gramī		DĀRZENI 652.1 gramī KARTUPEĻI 357.2 gramī PIENS, skābie produkti 458.7 gramī					BIEZPIENS, SIERS 48 gramī GAĻA, ZIVIS 321.5 gramī							Skolas piens 0 gramī