

PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	80	8.1	17.1	6.9	215						
P2 Vārīti griķi	100	5.2	1.5	26.1	139						
P3 Burkāni ar sēklinām	70	1.3	1.6	6.1	48						
P4 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40						
P5 Ābolu sulas dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39						
P6 Auzu pārslas krēms	80	4.1	7.6	18.1	162						
P7 Meža ogu ķīselis	80/	0.2	0.0	12.7	52						
PIEVIENTAIS SĀLS 1.38 grami PIEVIENTAIS CUKURS 14.6 grami AUGLI un OGAS 16 grami	DĀRZENI 91 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 112.1 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami					20.2	28.1	87.4	694	
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cūkgaļas kotlete	80	8.7	17.1	5.0	209						
P2 Vārīti kartupeļi	120	2.6	0.1	19.2	91						
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti	70	1.2	2.1	4.3	36						
P4 Piena mērcē	50	1.6	2.9	4.4	50						
P5 Graudu maize	20/	1.6	0.2	9.8	47						
P6 Upēņu uzpūtenis/piens	80/150	5.4	3.1	25.2	150						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.76 grami PIEVIENTAIS CUKURS 11.1 grami AUGLI un OGAS 10 grami	DĀRZENI 74.67 grami KARTUPELI 162 grami PIENS, skābie produkti 192 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 56 grami					21.1	25.5	67.9	584	
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	200/8	3.7	8.0	11.8	147						
P2 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P3 Kompots - ābolu	200	0.1	0.1	9.8	42						
P4 Zemeņu ķīselis ar putukrējumu	150/30	8.9	19.6	42.0	362						
P5 Āboli (augļi)	80/	0.3	0.2	7.8	38						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.65 grami PIEVIENTAIS CUKURS 12.9 grami AUGLI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 78.4 grami KARTUPELI 27.3 grami PIENS, skābie produkti 68 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 16 grami					14.2	28.0	79.6	629	
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Cepta Heka fileja	60	10.6	8.2	2.5	125						
P2 Kartupeļu biezenis	120	3.3	2.2	19.0	112						
P3 Kāļu un rutku salāti ar eļļu	70	1.2	3.1	6.4	61						
P4 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40						
P5 Dzērveņu dzēriens	200	0.0	0.0	10.4	46						
P6 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/50	11.5	4.1	9.8	134						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.94 grami PIEVIENTAIS CUKURS 7.5 grami AUGLI un OGAS 50 grami	DĀRZENI 83 grami KARTUPELI 120 grami PIENS, skābie produkti 40.3 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami					27.6	17.8	56.3	517	
						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	200	12.8	13.8	41.2	340						
P2 Kefīrs	200	6.4	4.0	7.6	96						
P3 Gurķis marinēts	40	0.3	0.0	0.6	5						
P4 Graudu maize	20	1.0	0.2	8.2	40						
P5 Jogurta krēms	70	1.9	1.7	14.9	82						
P6 Meža ogu ķīselis	80/	0.2	0.0	12.7	52						
PIEVIENTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENTAIS CUKURS 9.2 grami AUGLI un OGAS 16 grami	DĀRZENI 91.2 grami KARTUPELI 0 grami PIENS, skābie produkti 267 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami					22.7	19.7	85.3	615	
PIEVIENTAIS SĀLS 3.93 grami PIEVIENTAIS CUKURS 55.3 grami AUGLI un OGAS 202 grami	DĀRZENI 418.27 grami KARTUPELI 309.3 grami PIENS, skābie produkti 679.4 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 217 grami					Skolas piens 0 grami				

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sautēta cūkgala baltā mērcē	80	8.1	17.3	6.9	217						
P2 Vārīti griķi	120	6.3	1.9	31.6	168						
P3 Burkāni ar sēkliņām	60	1.1	4.1	5.1	65						
P4 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P5 Ābolu sulas dzēriens	200	0.3	0.0	9.4	39						
P6 Auzu pārslas krēms	100	4.6	10.4	28.9	227						
P7 Meža ogu ķīselis	80/	0.2	0.0	12.7	52						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami AUGLI un OGAS 16 grami	DĀRZENI 77 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 126 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami				23.8	34.1	114.1	862	Skolas piens 0 grami	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgalas kotlete	100	9.3	21.1	5.5	250						
P2 Vārīti kartupeļi	140	3.0	0.2	22.2	105						
P3 Kāpostu-sv.gurķu salāti	70	1.2	2.1	4.3	36						
P4 Piena mērcē	50	1.6	2.9	4.4	50						
P5 Graudu maize	40	3.2	0.4	19.6	94						
P6 Upeņu uzpūtenis/piens	100/18	7.2	3.8	29.7	181						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13.1 grami AUGLI un OGAS 12 grami	DĀRZENI 75.27 grami KARTUPEĻI 185 grami PIENS, skābie produkti 222 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami				25.5	30.3	85.6	716	Skolas piens 0 grami	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	250/5	4.6	9.4	15.3	181						
P2 Rudzu maize	50	3.2	0.6	21.7	105						
P3 Kompots - ābolu	200	0.1	0.1	12.7	53						
P4 FZemeņu ķīselis ar putukrējumu	180/40	10.3	26.2	42.3	428						
P5 Āboli (augļi)	80/	0.3	0.2	7.8	38						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15.9 grami AUGLI un OGAS 110 grami	DĀRZENI 88.8 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 70 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami				18.5	36.5	99.8	806	Skolas piens 0 grami	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cepta Heka fileja	80	14.2	9.7	3.7	157						
P2 Kartupeļu biezenis	160	5.1	5.1	27.6	181						
P3 Kāļu un rutķu salāti ar eļļu	70	1.2	4.1	6.4	70						
P4 Graudu maize	50	4.0	0.4	24.4	118						
P5 Dzērveņu dzēriens	200	0.0	0.0	10.4	46						
P6 Biezpiena krēms ar ogu mērci	75/50	11.5	4.1	10.8	138						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami AUGLI un OGAS 50 grami	DĀRZENI 83 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 69.7 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 60 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami				36.1	23.5	83.3	709	Skolas piens 0 grami	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar vistas gaļu	200	13.0	16.8	42.7	374						
P2 Kefīrs	200	6.2	4.1	9.2	98						
P3 Gurķis marinēts	40	0.3	0.0	0.6	5						
P4 Graudu maize	50	2.5	0.4	20.5	100						
P5 Jogurta krēms	70	1.9	1.7	14.9	82						
P6 Meža ogu ķīselis	80/	0.2	0.0	12.7	52						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami	DĀRZENI 91.2 grami					KOPĀ:					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami	KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami					24.1
AUGĻI un OGAS 16 grami	PIENS, skābie produkti 272 grami					GAĻA, ZIVIS 45 grami					23.0
						Skolas piens 0 grami					100.7
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.06 grami	DĀRZENI 415.27 grami										712
PIEVIENOTAIS CUKURS 64.7 grami	KARTUPEĻI 400 grami					BIEZPIENS, SIERS 60 grami					
AUGĻI un OGAS 204 grami	PIENS, skābie produkti 759.7 grami					GAĻA, ZIVIS 245 grami					
						Skolas piens 0 grami					

Māsa
Anna Abendrote