

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	200/10	4.4	8.7	13.6	149						
P2 Mērce ar gaļu un sakņu dārzeņiem	90	10.0	11.0	5.5	163						
P3 Vārīti makaroni	120	5.8	1.6	34.1	180						
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	60	0.8	2.5	2.3	36						
P5 Rudzu maize	25	1.4	0.3	10.2	56						
P6 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 25 grami						DĀRZENI 191.3 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 18 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52.5 grami		22.5	24.1	73.1	615
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar grauzdiniem/krējums	200/10	4.2	4.8	16.4	128						
P2 Kotlele vistas	80	10.3	9.2	9.9	165						
P3 Vārīti kartupeļi	120	3.0	0.2	22.2	105						
P4 Piena mērce	50	1.3	2.3	3.4	40						
P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	60	1.0	2.1	4.3	37						
P6 Rudzu maize	25	1.4	0.3	10.2	56						
P7 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96						
P8 Auglis	80/	0.7	0.2	7.8	32						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 89 grami						DĀRZENI 98.4 grami KARTUPEĻI 195 grami PIENS, skābie produkti 230 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		27.6	23.0	83.7	660
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar gaļu	250	12.5	10.4	25.3	244						
P2 Burkāni ar sēkliņām	60	1.4	2.6	4.8	51						
P3 Rudzu maize	25	1.4	0.3	10.2	56						
P4 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32						
P5 Rīsu krēms ar ķiseļi	40/100	1.0	7.3	21.5	156						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.05 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 15.4 grami AUGĻI un OGAS 38 grami						DĀRZENI 194 grami KARTUPEĻI 110 grami PIENS, skābie produkti 20.6 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		16.3	20.8	69.2	538
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābu kāpostu zupa/krējums	200/10	3.6	8.6	8.2	127						
P2 Heka fileja ballā mērce	100	8.2	5.0	5.6	114						
P3 Vārīti rīsi	120	4.5	1.5	45.1	210						
P4 Biešu selēriju salāti ar eļļu	60	1.3	3.1	5.5	56						
P5 Rudzu maize	25	1.4	0.3	10.2	56						
P6 Zemeņu dzēriens	200	0.1	0.1	10.8	44						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 10.5 grami AUGĻI un OGAS 18 grami						DĀRZENI 142.5 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 50 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami		19.2	18.7	85.4	607
						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Sojanka zupa/krējums	250/10	5.8	8.6	12.4	154						
P2 Maltās gaļas mērce	90	9.1	14.7	3.6	183						
P3 Vārīti griķi	120	4.3	0.7	34.8	165						
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	3.1	3.4	47						
P5 Rudzu maize	20	1.1	0.3	8.2	45						
P6 Sulas dzēriens	200	0.0	0.0	8.8	37						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.45 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 1.4 grami						DĀRZENI 125.1 grami KARTUPEĻI 55 grami PIENS, skābie produkti 35 grami					
						KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		21.3	27.4	71.3	631
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.74 grami PIEVIENOTAIS ČUKURS 36.3 grami AUGĻI un OGAS 171.4 grami						DĀRZENI 751.3 grami KARTUPEĻI 445 grami PIENS, skābie produkti 353.6 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 282.5 grami					
						Skolas piens 0 grami					
						Skolas piens 0 grami					

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Svaigu kāpostu zupa/krējums	250/10	4.9	8.9	15.6	161							
P2 Mērce ar gaļu un sakņu dārzeņiem	90	10.0	11.0	5.5	163							
P3 Vārīti makaroni	150	6.6	1.8	39.0	206							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	60	0.8	2.5	2.3	36							
P5 Rudzu maize	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami AUGĻI un OGAS 25 grami						DĀRZENI 201.3 grami KARTUPEĻI 65 grami PIENS, skābie produkti 18 grami						
KOPĀ:							25.2	24.9	90.4	709		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53.5 grami	Skolas piens 0 grami				

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas zupa ar grauzdiniem/krējums	250/10	4.8	6.0	19.6	154							
P2 Kotlele vistas	80	10.3	9.2	9.9	165							
P3 Vārīti kartupeļi	150	3.6	0.2	26.6	126							
P4 Piena mērce	50	1.2	2.3	3.2	39							
P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	60	1.0	2.1	4.3	37							
P6 Rudzu maize	50	2.8	0.6	20.4	112							
P7 Auglis	80/	0.7	0.2	7.8	32							
P8 Piens	200	5.6	4.0	9.5	96							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 89 grami						DĀRZENI 100.7 grami KARTUPEĻI 235 grami PIENS, skābie produkti 230 grami						
KOPĀ:							30.1	24.6	101.3	763		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami	Skolas piens 0 grami				

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Dārzeņu sautējums ar gaļu	280	14.1	17.2	30.7	332							
P2 Burkāni ar sēklinām	70	1.5	5.7	4.8	79							
P3 Rudzu maize	50	2.8	0.6	20.4	112							
P4 Kompots - ābolu	200	0.1	0.0	7.4	32							
P5 Rīsu krēms ar ķiseļi	40/100	0.9	7.3	21.0	153							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16.01 grami AUGĻI un OGAS 37 grami						DĀRZENI 215 grami KARTUPEĻI 135 grami PIENS, skābie produkti 20.6 grami						
KOPĀ:							19.4	30.8	84.4	708		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami	Skolas piens 0 grami				

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Skābu kāpostu zupa/krējums	250/10	4.2	10.7	12.5	166							
P2 Heka fileja baltā mērcē	110	8.2	6.4	5.6	127							
P3 Vārīti rīsi	150	5.1	1.9	51.1	239							
P4 Biešu selēriju salāti ar eļļu	60	1.3	4.1	5.5	65							
P5 Rudzu maize	50	2.8	0.6	20.4	112							
P6 Zemeņu dzēriens	200	0.1	0.1	5.9	25							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.21 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.5 grami AUGĻI un OGAS 16 grami						DĀRZENI 150.5 grami KARTUPEĻI 56 grami PIENS, skābie produkti 50 grami						
KOPĀ:							21.8	23.8	101.0	733		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami	Skolas piens 0 grami				

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Solanka zupa/krējums	250/10	6.6	13.2	14.2	206							
P2 Maltās gaļas mērce	110	10.2	15.5	4.6	199							
P3 Vārīti griķi	150	5.3	0.9	43.6	206							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	70	1.0	3.1	3.4	47							
P5 Sulas dzēriens	200	0.0	0.0	8.8	37							
P6 Rudzu maize	50	2.8	0.6	20.4	112							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.46 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami AUGĻI un OGAS 1.4 grami						DĀRZENI 137.1 grami KARTUPEĻI 65 grami PIENS, skābie produkti 35 grami						
KOPĀ:							25.8	33.4	95.0	807		
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami	Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31.91 grami AUGĻI un OGAS 170.4 grami						DĀRZENI 804.6 grami KARTUPEĻI 556 grami PIENS, skābie produkti 353.6 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 294.5 grami	Skolas piens 0 grami				