

Pirmdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu un rīsu sautējums ar gaļu		150	10,7	11,6	35,5	294							
P2 Gurķis marinēts		70	0,6	0,1	1,1	9							
P3 Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	6,4	27							
P4 Graudu maize	1,11	25	3,0	2,5	10,9	81							
P5 Smalkmaizīte	1,3,7	50	2,9	5,6	30,8	186							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 17,2 19,8 84,7 596						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 141,3 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 37,5 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Otrdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar gaļu		250	11,5	14,5	17,3	251							
P2 Gurķis marinēts		70	0,6	0,1	1,1	9							
P3 Rudzu maize	1	30	1,6	0,4	12,3	68							
P4 Cepumi		70	6,3	8,5	49,9	304							
P5 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 20,3 23,6 88,6 671						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 192,5 grami KARTUPEĻI 66 grami PIENS, skābie produkti 0 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Trešdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju kotlete	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168	P8 Kviešu baltmaize	1	25	2,0	0,2	12,2	59
P2 Rīsi vārīti		120	3,6	1,5	36,0	170							
P3 Krējuma mērce	1,7	50	0,7	4,6	3,8	60							
P4 Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	7	80	0,8	1,2	4,5	41							
P5 Jogurta krēms	7	80	2,2	3,0	7,4	65							
P6 Ogu mērce		100	0,2	0,0	12,7	52							
P7 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 24,9 25,4 91,6 711						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 35,4 grami							DĀRZENI 66,8 grami KARTUPEĻI 11,3 grami PIENS, skābie produkti 284,5 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76,2 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasolņiks zupa/krējums	1,7	250/10	5,2	10,4	20,0	195							
P2 Kakao krēms	3,7	80	4,1	16,3	7,4	193							
P3 Ogu ķīselis		100	0,2	0,0	6,0	25							
P4 Rudzu maize	1	25	1,4	0,3	10,2	56							
P5 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 11,2 27,2 51,7 508						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 95 grami							DĀRZENI 52,5 grami KARTUPEĻI 66,7 grami PIENS, skābie produkti 66 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 16,7 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Piektdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu un sk.kr	7	250/10	5,3	13,5	20,9	237							
P2 Biezpiena-šokolādes krēms	7	80	9,4	2,2	10,3	99							
P3 Ogu mērce		100	0,2	0,0	12,7	52							
P4 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 17,9 16,4 70,1 518						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI un OGAS 116 grami							DĀRZENI 98,6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 34 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami						
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33 grami AUGĻI un OGAS 326,4 grami							DĀRZENI 551,7 grami KARTUPEĻI 194 grami PIENS, skābie produkti 384,5 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 200,4 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Pirmdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu un rīsu sautējums ar gaļu		250	17,9	19,2	59,2	489							
P2 Gurķis marinēts		80	0,6	0,1	1,3	10							
P3 Sulas dzēriens		200	0,0	0,0	6,4	27							
P4 Graudu maize	1,11	40	4,8	4,0	17,5	130							
P5 Smalkmaizīte	1,3,7	70	4,1	7,9	43,2	260							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 27,4 31,2 127,5 916						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 198,8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 62,5 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							KOPĀ: 27,4 31,2 127,5 916						

Otrdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzeņu sautējums ar gaļu		250	11,5	14,5	17,3	251							
P2 Gurķis marinēts		80	0,6	0,1	1,3	10							
P3 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P4 Cepumi		80	7,2	9,7	57,0	348							
P5 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 21,9 25,0 102,0 747						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 100 grami							DĀRZENI 202,5 grami KARTUPEĻI 66 grami PIENS, skābie produkti 0 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							KOPĀ: 21,9 25,0 102,0 747						

Trešdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zivju kotlete	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168	P8 Kviešu baltmaize	1	40	3,2	0,4	19,6	94
P2 Rīsi vārīti		150	4,5	1,8	45,1	212							
P3 Krējuma mērce	1,7	50	0,7	4,6	3,8	60							
P4 Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	7	90	0,9	1,3	5,0	46							
P5 Jogurta krēms	7	80	2,2	3,0	7,4	65							
P6 Ogu mērce		100	0,2	0,0	12,7	52							
P7 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 27,1 26,0 108,5 793						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 37,8 grami							DĀRZENI 73,8 grami KARTUPEĻI 11,3 grami PIENS, skābie produkti 285,1 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 76,2 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							KOPĀ: 27,1 26,0 108,5 793						

Ceturtdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rasoļņiks zupa/krējums	1,7	250/10	5,2	10,4	20,0	195							
P2 Kakao krēms	3,7	80	4,1	16,3	7,4	193							
P3 Ogu ķīselis		100	0,2	0,0	6,0	25							
P4 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
P5 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 12,1 27,4 59,9 551						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 115 grami							DĀRZENI 52,5 grami KARTUPEĻI 66,7 grami PIENS, skābie produkti 66 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 16,7 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							KOPĀ: 12,1 27,4 59,9 551						

Piektdienas													
Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu un sk.kr	7	250/10	5,3	13,5	20,9	237							
P2 Biezpiena-šokolādes krēms	7	80	9,4	2,2	10,3	99							
P3 Ogu mērce		100	0,2	0,0	12,7	52							
P4 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
P5 Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90							
Kopā: Pusdienas(P)							E100% 17,9 16,4 70,1 518						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami AUGĻI un OGAS 116 grami							DĀRZENI 98,6 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 34 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami						
							Skolas piens 0 grami						
							KOPĀ: 17,9 16,4 70,1 518						

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 33 grami AUGĻI un OGAS 368,8 grami							DĀRZENI 626,2 grami KARTUPEĻI 194 grami PIENS, skābie produkti 385,1 grami						
							BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 225,4 grami						
							Skolas piens 0 grami						