

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	290/20	12,0	21,7	18,1	318						
P2 Piecgr. pārslu biezp. ar ievār. (A01;07)	280/30	10,7	7,8	55,7	335						
P3 Rudzu maize (A01)	50	4,0	0,8	26,6	129						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	27,0	30,6	113,8	841	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami						DĀRZENI 53,1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami						KARTUPEĻI 80 grami					
AUGLI un OGAS 105 grami						GALA un ZIVIS 50,4 grami					
						KOPĀ:					
						PIENA PRODUKTI 430,7 grami					
						BIEZPIENS SIERS 0 grami					
						27,0 30,6 113,8 841					

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	250	6,7	10,5	25,8	225						
P2 Vistas fil.gabaliņi dārzeņu mērcē (A07)	80/40	17,5	4,6	4,8	138						
P3 Vārīti makaroni (A01)	180	6,6	3,3	42,4	231						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	7,1	8,6	105						
P5 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	35,6	26,2	105,3	813	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,38 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,7 grami AUGLI un OGAS 20 grami						DĀRZENI 126 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 71 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 168,5 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami					
						35,6 26,2 105,3 813					

Trešdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	200/10	8,4	11,5	9,7	176	P8 Skolas piens „Rasēns" 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0	
P2 Šnicele (A01;03)	75	10,1	13,0	3,5	172							
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277							
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,8	3,6	3,7	51							
P5 Burkānu ,kāpostu,kukurūzas salāti	50	1,6	2,4	9,2	64							
P6 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109							
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1							
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	34,4	33,7	103,8	850		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami AUGLI un OGAS 6 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 218,7 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami						34,4 33,7 103,8 850
DĀRZENI 125,9 grami KARTUPELI 31,2 grami GALA un ZIVIS 89,8 grami												

Ceturtdiena												
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	34/66	10,1	16,0	9,5	224							
P2 Vārīti kartupeļi	220	4,5	0,2	33,6	159							
P3 Redīsu,gurku,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74							
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/10	5,6	4,9	25,5	169							
P5 Rudzu maize (A01)	50	3,4	0,7	22,5	109							
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29							
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,2	29,0	99,8	764		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami						DĀRZENI 74,75 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 157 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami						KARTUPELI 227 grami						
AUGLI un OGAS 30 grami						GALA un ZIVIS 50 grami						
						24,2 29,0 99,8 764						

Piektdiena																				
Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbai	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Biešu zupa (A07)					250/20	12,5	13,7	26,2	279										
P2	Sakņu sautējums ar gaļu un krēj.(A07)					300/20	14,9	15,1	22,7	287										
P3	Konservēts gurķis					50	0,4	0,0	0,8	6										
P4	Rudzu maize (A01)					60	4,0	0,8	26,6	129										
P5	Dzēriens ogu					200	0,2	0,1	4,2	18										
P6	Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)					200	0,0	0,0	0,0	0										
P7	Ābols					100	0,3	0,4	13,0	57										
Kopā: Pusdienas(P)					E100%	32,2	30,2	93,5	777	KOPĀ:					32,2	30,2	93,5	777		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami					DĀRZENI 245,2 grami					PIENA PRODUKTI 242 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,98 grami					KARTUPELI 190 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami										
AUGLI un OGAS 120 grami					GALA un ZIVIS 113,6 grami															
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,64 grami					DĀRZENI 624,95 grami					PIENA PRODUKTI 1216,9 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 24,98 grami					KARTUPELI 528,2 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami										
AUGLI un OGAS 281 grami					GALA un ZIVIS 374,8 grami															

„Skolas piens” tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,70EUR

ĒDIENKARTE 26.05.-30.05.2025 5-9

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	9,2	8,8	146						
P2 Piecgr. pārslu biezp. ar ievār. (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	285						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,9	16,6	81,8	550	KOPĀ:		17,9	16,6	81,8	550
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGLI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 39,2 grami KARTUPELI 41,1 grami GALA un ZIVIS 29,4 grami	PIENA PRODUKTI 399,3 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami									

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157						
P2 Vistas filejas gab. dārzeņu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,8	26,3	75,4	635	KOPĀ:		21,8	26,3	75,4	635
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGLI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 69 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 50 grami	PIENA PRODUKTI 110 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami									

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šnicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,7	2,6	3,0	38						
P5 Burkānu, kāpostu, kukurūzas salāti	50	1,6	2,4	9,2	64						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,8	24,9	73,1	612	KOPĀ:		24,8	24,9	73,1	612
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami AUGLI un OGAS 6 grami	DĀRZENI 120,9 grami KARTUPELI 19 grami GALA un ZIVIS 67 grami	PIENA PRODUKTI 215 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami									

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07)	27/53	7,5	7,0	3,9	110						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,8	18,6	71,5	529	KOPĀ:		17,8	18,6	71,5	529
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGLI un OGAS 27 grami	DĀRZENI 69,8 grami KARTUPELI 170 grami GALA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 139 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami									

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228						
P3 Konservēts gurķis	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Ābols	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	22,8	27,1	69,7	617	KOPĀ:		22,8	27,1	69,7	617
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGLI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 184,968 grami KARTUPELI 120 grami GALA un ZIVIS 82,89 grami	PIENA PRODUKTI 225 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24,48 grami AUGLI un OGAS 278 grami	DĀRZENI 483,868 grami KARTUPELI 350,1 grami GALA un ZIVIS 269,29 grami	PIENA PRODUKTI 1088,3 grami BIEZPIENS SIERS 0 grami									

„Skolas piens” tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.
Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR
ĒDIENKARTE 26.05.-30.05.2025 1-4 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa(ar vistas gaļu) (A07)	200	7,3	9,6	8,9	152						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar ievār. (A01;07)	250/30	9,1	6,6	47,4	285						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,6	17,0	82,0	556	KOPĀ:		18,6	17,0	82,0	556
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGLI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 39,2 grami KARTUPELI 41,1 grami GAĻA un ZIVIS 29,4 grami	PIENA PRODUKTI 399,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	170	3,9	2,8	14,4	99						
P2 Vistas fil.gab. dārzeņu mērcē (A07)	50/30	13,5	6,2	2,4	120						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	7,0	4,3	84						
P5 Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,1	17,9	68,3	540	KOPĀ:		25,1	17,9	68,3	540
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 48 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZIVIS 56 grami	PIENA PRODUKTI 95 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (A07)	150	6,2	8,1	5,9	121	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vistas gaļas šnicelē(A01;03)	55	8,2	10,0	2,7	134						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Krējuma mērce (A01;07)	30	0,4	1,6	1,9	24						
P5 Burkānu-kāpostu-kukurūzas salāti	50	0,8	3,0	3,5	45						
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,7	24,7	66,5	584	KOPĀ:		24,7	24,7	66,5	584
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 108,2 grami KARTUPELI 19 grami GAĻA un ZIVIS 67 grami	PIENA PRODUKTI 210 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas strogonovs (A01;07)	27/53	10,2	9,1	4,2	140						
P2 Vārīti kartupeļi	150	4,0	0,2	29,6	140						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu salāti (A07)	50	0,8	1,4	2,2	25						
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,3	15,0	76,4	532	KOPĀ:		21,3	15,0	76,4	532
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGLI un OGAS 27 grami	DĀRZENI 69,8 grami KARTUPELI 200 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami	PIENA PRODUKTI 146 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (ar vistas gaļu) (A07)	150	7,2	8,6	12,1	155						
P2 Sakņu sautējums(ar vistas gaļu) (A07)	170/10	8,4	11,9	26,2	247						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	20,1	25,6	76,8	615	KOPĀ:		20,1	25,6	76,8	615
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGLI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 177,178 grami KARTUPELI 39,23 grami GAĻA un ZIVIS 54 grami	PIENA PRODUKTI 215 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,288 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami AUGLI un OGAS 277 grami	DĀRZENI 442,378 grami KARTUPELI 299,33 grami GAĻA un ZIVIS 256,4 grami	PIENA PRODUKTI 1065,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

„Skolas piens” tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.
Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone 3,09EUR
ĒDIENKARTE 26.05.-30.05.2025 Vg(bez cūkgaļas) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

ĒDIENKARTE 26.05.-30.05.2025 PS(piens,sarkanās ogas)

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	200	6,4	12,5	8,4	172						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar kanēļcukuru (A0	250/5	4,4	4,0	28,5	167						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	12,9	17,3	62,6	458	KOPĀ:		12,9	17,3	62,6	458
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGLI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 39,2 grami KARTUPELI 41,1 grami GALA un ZIVIS 29,4 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena (mandeļu)- rīsu zupa	170	1,6	1,5	12,8	71						
P2 Vistas fil.gab. dārzeņu mērcē,bez krēj.	50/30	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	8,0	4,3	93						
P5 Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	14,8	23,1	65,8	534	KOPĀ:		14,8	23,1	65,8	534
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,54 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 48 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 50 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem (bez krē	150	6,0	7,3	5,8	113						
P2 Šnicele (PO)	55	7,0	9,2	2,5	121						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Burkānu-kāpostu-kukurūzas salāti	50	0,8	3,0	3,5	45						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	22,9	21,6	64,2	540	KOPĀ:		22,9	21,6	64,2	540
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,99 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 107 grami KARTUPELI 19 grami GALA un ZIVIS 67 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs(bez krējuma)(A01	27/53	7,5	12,0	3,9	155						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,0	47						
P4 Šokolādes ķīselis ar mandeļu pienu	100/80	1,3	2,0	19,5	102						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	14,4	18,7	67,0	499	KOPĀ:		14,4	18,7	67,0	499
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGLI un OGAS 27 grami	DĀRZENI 69,8 grami KARTUPELI 155 grami GALA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (bez krējuma)	150	6,0	10,9	11,8	170						
P2 Sakņu sautēj.ar gaļu,bez krējuma	170/10	7,6	9,7	25,8	222						
P3 Kāpostu-tomātu salāti	100	1,5	4,1	4,9	58						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Kompots - rabarberu	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,0	25,6	75,1	601	KOPĀ:		18,0	25,6	75,1	601
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,428 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGLI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 177,178 grami KARTUPELI 39,23 grami GALA un ZIVIS 54 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,698 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 27,48 grami AUGLI un OGAS 277 grami	DĀRZENI 441,178 grami KARTUPELI 254,33 grami GALA un ZIVIS 240,4 grami	PIENA PRODUKTI 5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									