

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,9	7,9	20,7	188						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu (A01;07	150/20/	10,4	12,8	35,4	305						
P3 Rīvēti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,9	1,6	3,8	36						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,7	22,9	93,1	673	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 139,5 grami KARTUPEĻI 53,4 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 223 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						21,7 22,9 93,1 673					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievār. (A01;07)	250/20	9,1	10,7	47,4	323						
P3 Rudzu maize (01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,1	0,1	5,8	25						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,2	24,5	81,6	622	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 127 grami						DĀRZENI 32,5 grami KARTUPEĻI 45 grami GAĻA un ZĪVIS 25 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 197,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						18,2 24,5 81,6 622					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	170/10	7,1	11,7	12,5	186						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01,07)	27/53	10,2	14,3	5,1	190						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	25,9	28,9	66,0	625	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 132,3 grami KARTUPEĻI 59 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 226 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						25,9 28,9 66,0 625					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	16,8	26,1	303						
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,4	23,2	76,5	593	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						DĀRZENI 74,52 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 45 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 125 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						19,4 23,2 76,5 593					

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169	P9 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0
P3 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Krējuma- tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,3	2,8	44						
P5 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,6	25,0	73,8	622	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 55 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 431 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						24,6 25,0 73,8 622					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 368 grami						DĀRZENI 433,82 grami KARTUPEĻI 312,4 grami GAĻA un ZĪVIS 249,5 grami					
						PIENA PRODUKTI 1202,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					