

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa 250/33/17	250/33/	8,6	20,7	12,5	274						
P2 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P3 Kukurūzas biezputra ar kanēļcukuru 300	300/6	9,5	10,0	55,8	349						
P4 Piens	150	4,4	3,8	7,0	80						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 25,5 35,0 95,8 802

KOPĀ:

25,5 35,0 95,8 802

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,74 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,6 grami
AUGLI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 27,19 grami
KARTUPELI 58,25 grami
GAĻA un ZIVIS 41,75 gramiPIENA PRODUKTI 326,35 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērce 55/79	55/79	17,7	27,4	11,2	364						
P2 Vārīti rīsi 5-9	170	4,3	1,6	33,7	167						
P3 Biešu salāti ar krējumu 75	75	1,4	1,3	7,1	46						
P4 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 26,7 30,8 86,3 732

KOPĀ:

26,7 30,8 86,3 732

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGLI un OGAS 0,8 gramiDĀRZENI 93,89 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 85,4 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums 250/70	250/70/	25,5	38,8	49,0	653						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rupjmaize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P4 Dzēriens ogu	150	0,1	0,1	13,7	56						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 29,0 39,5 83,9 814

KOPĀ:

29,0 39,5 83,9 814

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 175 grami
KARTUPELI 102,5 grami
GAĻA un ZIVIS 84 gramiPIENA PRODUKTI 0 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 50/97	50/97	12,1	32,1	7,2	370						
P2 Vārīti makaroni 5 -9	170	6,7	2,3	43,2	226						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
P4 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 21,6 37,4 66,4 701

KOPĀ:

21,6 37,4 66,4 701

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,02 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 80,39 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs 35/13/294	35/13/2	15,4	28,7	54,8	543						
P2 Svaigu kāpostu-burkānu salāti sk.k	50	0,8	1,0	3,9	26						
P3 Rupjmaize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Kompots - plūmjū 200	200	0,4	0,0	22,6	91						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 19,0 30,2 97,6 740

KOPĀ:

19,0 30,2 97,6 740

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGLI un OGAS 44,36 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,13 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 47,6 grami
AUGLI un OGAS 75,16 gramiDĀRZENI 94,72 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 52 grami
DĀRZENI 471,19 grami
KARTUPELI 160,75 grami
GAĻA un ZIVIS 336,65 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami
PIENA PRODUKTI 326,35 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa 150/20	150/20	5,2	12,4	7,5	164						
P2 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3 Kukurūzas biezputra ar kanēļcukuru 250	250/5	7,9	8,3	46,5	291						
P4 Piens	150	4,4	3,8	7,0	80						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 24,8 73,3 594

KOPĀ:**19,2 24,8 73,3 594**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 16,28 grami
KARTUPELI 34,88 grami
GAĻA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 296,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērce 45/65	45/65	14,5	22,5	9,2	299						
P2 Vārīti rīsi 1-4	150	3,8	1,4	29,7	147						
P3 Biešu salāti ar krējumu 50	50	0,9	0,8	4,7	30						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 25,1 69,8 592

KOPĀ:**21,3 25,1 69,8 592**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 0,8 gramiDĀRZENI 65,25 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums 200/60	200/60/	21,1	32,6	39,2	539						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,5 33,1 69,2 674

KOPĀ:**23,5 33,1 69,2 674**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 150 grami
KARTUPELI 82 grami
GAĻA un ZIVIS 72 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs 34/66	34/66	8,2	21,9	4,9	252						
P2 Vārīti makaroni sk.k	130	4,8	1,4	31,0	160						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
P4 Rupjmaize sk.k	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 26,2 47,8 497

KOPĀ:**15,2 26,2 47,8 497**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,38 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 68,75 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Piektdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs 27/10/226	27/10/2	11,8	22,1	42,1	418						
P2 Svaigu kāpostu-burkānu salāti sk.k	50	0,8	1,0	3,9	26						
P3 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P4 Kompots - plūmju 0,200 sk.k	200	0,4	0,0	22,6	91						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 23,3 74,7 565

KOPĀ:**13,9 23,3 74,7 565**PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami
AUGĻI un OGAS 44,36 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 49 grami
AUGĻI un OGAS 80,16 gramiDĀRZENI 83,91 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami
DĀRZENI 384,19 grami
KARTUPELI 116,88 grami
GAĻA un ZIVIS 257 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
PIENA PRODUKTI 296,9 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami