

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra/sviests	1,7	100/3	3,2	3,6	14,8	108	P5 Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	6,1	34
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7	15/3/10	3,5	5,5	7,4	94	P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0,1	0,0	3,5	15
B3 Tēja		150	0,0	0,0	1,5	6	L1 Biezpiena plācenīši/ievārījums	1,3,7	50/10	6,9	2,8	16,5	118
P1 Zemnieku zupa/krējums	1,7	120/5	3,1	4,8	11,2	100	L2 Piens	7	100	2,8	2,0	4,7	48
P2 Cūkgaļa dārzeņu mērcē	1,7	50	5,6	6,1	2,3	86	L3 Aboli		50	0,4	0,1	4,0	17
P3 Vārīti makaroni	1	80	3,4	0,8	19,9	104							
P4 Gurķis svaigais		30	0,4	0,0	1,3	7							
Kopā: Brokastis(B)	E28%	6,8	9,1	23,7	208								
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	13,3	11,9	44,4	346								
Kopā: Launags(L)	E26%	9,9	4,9	26,2	191		KOPĀ:		29,8	25,8	89,3	721	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami							BIEZPIENS, SIERS 37,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami							GAĻA, ZIVIS 36,8 grami						
AUGĻI un OGAS 66,5 grami							Skolas piens 0 grami						
DĀRZENI 81,2 grami													
KARTUPEĻI 32 grami													
PIENS, skābie produkti 158,5 grami													

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra/ievārījums	1,7	100/5	2,7	1,3	12,9	74	P5 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7	10/3/15	4,3	6,9	4,9	100	P6 Kompots - ogu		150	0,1	0,0	3,8	17
B3 Kakao dzēriens ar pienu	7	100	2,4	1,8	5,4	48	L1 Vinegrets		80	1,0	3,1	10,6	73
P1 Pupiņu zupa ar vistas fileju	7	120/5	5,8	2,1	13,0	89	L2 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
P2 C.g. kotlete	1,3	50	7,9	7,6	8,0	138	L3 Tēja		150	0,0	0,0	1,5	6
P3 Vārīti griķi		80	2,7	0,4	21,8	103	L4 Banāni		50	0,4	0,1	6,2	45
P4 Burkāni ar sēklīnām		70	1,6	6,2	3,5	76							
Kopā: Brokastis(B)	E28%	9,4	10,0	23,3	223								
Kopā: Pusdienas(P)	E57%	18,6	16,5	54,2	446								
Kopā: Launags(L)	E15%	1,9	3,4	19,3	120		KOPĀ:		30,0	29,9	96,8	789	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami							BIEZPIENS, SIERS 15 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,7 grami							GAĻA, ZIVIS 52,9 grami						
AUGĻI un OGAS 68,8 grami							Skolas piens 0 grami						
DĀRZENI 118,6 grami													
KARTUPEĻI 73,6 grami													
PIENS, skābie produkti 138 grami													

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 gr.pārslu biezputra/sviests	1,7	100/3	3,6	4,4	12,9	108	P5 Tomāti svaigi		50	0,4	0,0	1,3	7
B2 Cepumi		20	1,8	2,4	14,3	87	P6 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
B3 Kakao dzēriens ar pienu	7	100	2,3	1,7	6,4	51	P7 Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	3,8	17
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	120/5	2,6	3,7	10,0	89	L1 Dārzeņu viltotie tīteņi ar kr	1,3	160/5	8,0	7,3	25,8	197
P2 Cūkgaļas gabaliņi burkānu/ķiploku mērcē	1,7	65	6,0	7,3	4,3	112	L2 Tēja piparmētru	7	100	0,0	0,0	2,0	8
P3 Kartupeļu biezenis	7	80	1,7	1,5	13,1	70	L3 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
Kopā: Brokastis(B)	E31%	7,7	8,6	33,6	246								
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	16,2	11,4	43,7	341								
Kopā: Launags(L)	E26%	5,8	6,3	32,0	204		KOPĀ:		26,3	29,2	104,9	849	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,8 grami							GAĻA, ZIVIS 45 grami						
AUGĻI un OGAS 18,8 grami							Skolas piens 0 grami						
DĀRZENI 176,3 grami													
KARTUPEĻI 92,8 grami													
PIENS, skābie produkti 210,1 grami													

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Makaroni ar sieru	1,7	80/25	6,8	5,3	19,9	159	P5 Rudzu maize	1	10	0,6	0,1	4,1	22
B2 Kviešu baltmaize	1	10	0,8	0,1	4,9	24	P6 Sulas dzēriens		150	0,2	0,0	5,1	21
B3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	1,7	100	2,5	1,6	6,0	51	L1 Biezpiena deserta masa	7	50	6,9	2,4	3,9	74
P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums	7	120/5	4,6	3,9	16,2	117	L2 Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16
P2 Teftelis krējumā mērcē	1,7	50/25	4,7	7,5	3,2	102	L3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
P3 Vārīti kartupeļi		80	1,5	0,2	14,0	60	L4 Bumbieri		50	0,4	0,1	4,0	17
P4 Rudens salāti		70	0,6	4,1	2,8	54							
Kopā: Brokastis(B)	E32%	10,1	7,0	30,7	233								
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	12,2	15,8	45,6	376								
Kopā: Launags(L)	E16%	7,3	2,5	13,7	114		KOPĀ:		29,7	24,1	89,9	723	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami							BIEZPIENS, SIERS 60 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,9 grami							GAĻA, ZIVIS 39 grami						
AUGĻI un OGAS 54,8 grami							Skolas piens 0 grami						
DĀRZENI 86,8 grami													
KARTUPEĻI 126 grami													
PIENS, skābie produkti 119,4 grami													

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra/ievārījums	7	100/5	3,0	1,6	15,3	88	P5 Rudzu maize	1	15	0,8	0,2	6,1	34
B2 Cepumi		20	1,8	2,4	14,3	87	P6 Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0,1	0,0	3,5	15
B3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L1 Pankūkas ar kr	1,3,7	100/10	6,0	9,7	2,4	194
P1 Zivju zupa/krējums	4,7	120/5	2,5	3,9	10,5	88	L2 Abols		50	0,8	0,0	10,5	19
P2 Viltotais zaķis	1,3	50	9,2	8,1	5,6	133	L3 Tēja ar citronu		150	0,0	0,0	2,0	8
P3 Rīsi vārīti		80	2,1	0,7	21,0	98							
P4 Burkānu ķiploku salāti ar kr	7	50	0,6	0,1	3,2	16							
Kopā: Brokastis(B)	E24%	4,8	4,0	31,5	182								
Kopā: Pusdienas(P)	E76%	24,5	22,3	70,1	585		KOPĀ:		29,3	26,3	101,6	768	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami							GAĻA, ZIVIS 54 grami						
AUGĻI un OGAS 66,5 grami							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,52 grami							BIEZPIENS, SIERS 112,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 44,8 grami							GAĻA, ZIVIS 247,7 grami						
AUGĻI un OGAS 275,4 grami							Skolas auglis 0 grami						
PIENS, skābie produkti 80 grami							Skolas piens 500 grami						
DĀRZENI 529,6 grami													
KARTUPEĻI 462,4 grami													
PIENS, skābie produkti 706 grami													