

Pirmdiena																
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums									
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Miežu biezputra/sviests	1,7	150/5	4,9	5,8	22,3	166	P5	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45	
B2	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/20	6,2	10,1	9,8	157	P6	Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0,1	0,0	3,0	13	
B3	Tēja		150	0,0	0,0	1,5	6	L1	Biezpiena plācenīši/ievārījums	1,3,7	70/10	9,6	3,9	18,4	147	
P1	Zemnieku zupa/krējums	1,7	150/5	3,8	5,7	14,0	122	L2	Piens	7	150	4,2	3,0	7,1	72	
P2	Cūkgala dārzeņu mērcē	1,7	80	8,9	9,7	3,8	137	L3	Āboli		100	0,7	0,1	6,0	37	
P3	Vārīti makaroni	1	100	4,2	1,0	24,8	130									
P4	Gurķis svaigais		30	0,6	0,1	1,8	10									
	Kopā: Brokastis(B)	E31%	11,1	15,9	33,6	328		KOPĀ:								
	Kopā: Pusdienas(P)	E44%	18,7	16,7	55,7	458										
	Kopā: Launags(L)	E25%	14,1	7,1	33,5	258										
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami		DĀRZENI 94,4 grami														
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami		KARTUPEĻI 40 grami														
AUGĻI un OGAS 116,5 grami		PIENS, skābie produkti 236,5 grami														
								BIEZPIENS, SIERS 58,5 grami								
								GAĻA, ZĪVIS 56,1 grami								
										Skolas piens 0 grami						

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra/ievārījums	1,7	150/5	4,1	2,0	19,8	113	P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45
B2 Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/20	6,2	10,1	9,8	157	P6 Kompots - ogu		150	0,1	0,0	3,8	17
B3 Kakao dzēriens ar pienu	7	150	3,6	2,7	8,2	72	L1 Vinegrets		100	1,3	4,0	13,2	92
P1 Pupiņu zupa ar vistas fileju	7	150/5	7,2	2,3	16,2	109	L2 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45
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		100	3,3	0,6	27,2	129	L4 Banāni		80	0,6	0,2	9,0	73
P4 Burkāni ar sēklinām		70	1,6	6,2	3,5	76							
Kopā: Brokastis(B)	E30%	14,0	14,8	37,8	342		KOPĀ:						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	26,4	23,3	72,8	618								
Kopā: Launags(L)	E15%	3,0	4,4	27,9	173								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZENI 138,4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami		KARTUPEĻI 92 grami											
AUGĻI un OGAS 98,8 grami		PIENS, skābie produkti 205 grami											
							BIEZPIENS, SIERS 20 grami						
							GAĻA, ZĪVIS 56,6 grami						
								Skolas piens 0 grami					

Trešdiena																	
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
B1	5 gr.pārslu biezputra/sviests	1,7	150/5	5,4	7,0	19,4	166	P5	Tomāti svaigi		50	0,6	0,1	1,8	10		
B2	Cepumi		20	1,8	2,4	14,3	87	P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45		
B3	Kakao dzēriens ar pienu	7	150	3,4	2,6	7,9	69	P7	Kompots - ābolu		150	0,1	0,0	3,4	15		
P1	Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	3,2	4,4	12,5	108	L1	Dārzeņu viltotie tīteņi ar kr	1,3	160/5	8,0	7,3	25,8	197		
P2	Cūkgaļas gabaliņi burkānu/	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	20	1,1	0,3	8,2	45		
Kopā: Brokastis(B)		E36%	12,4	14,4	55,8	409	KOPĀ:							30,6	34,2	137,7	1002
Kopā: Pusdienas(P)		E39%	23,2	14,8	55,4	445											
Kopā: Launags(L)		E26%	8,5	9,0	45,5	294											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami		DĀRZENI 263,6 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZĪVIS 47,5 grami							Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami		KARTUPEĻI 98,8 grami															
AUGĻI un OGAS 18,8 grami		PIENS, skābie produkti 292,6 grami															

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogliņi	Kalor
B1 Makaroni ar sieru	1,7	100/25	7,6	5,5	24,9	185	P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45
B2 Kviešu baltmaize	1	20	1,6	0,2	9,8	47	P6 Sulas dzēriens		150	0,2	0,0	5,1	21
B3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu	1,7	150	3,8	2,5	9,0	76	L1 Biezpiena deserta masa	7	60	8,2	2,8	4,7	88
P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums	7	150/5	5,7	4,5	20,3	143	L2 Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,9	16
P2 Teftelis krējumā mērcē	3,7	50/25	7,6	12,0	5,2	163	L3 Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8
P3 Vārīti kartupeļi		100	1,8	0,2	17,6	75	L4 Bumbieri		100	0,7	0,1	6,4	27
P4 Rudens salāti		70	0,6	4,1	2,8	54							
Kopā: Brokastis(B)	E32%	13,0	8,2	43,7	309		KOPĀ:						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	17,3	22,2	60,0	516								
Kopā: Launags(L)	E14%	9,0	3,0	17,0	139								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 94,11 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami		KARTUPEĻI 157,5 grami											
AUGĻI un OGAS 106 grami		PIENS, skābie produkti 171,9 grami											
							BIEZPIENS, SIERS 67 grami						
							GAĻA, ZĪVIS 39 grami						
							Skolas piens 0 grami						

Piektdiena																	
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums										
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	Kukurūzas biezputra/ievārījums	7	150/5	4,6	2,4	23,4	133	P5	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45		
B2	Cepumi		20	3,6	4,8	28,5	174	P6	Kompots - ābolu/dzērveņu		150	0,1	0,0	3,5	15		
B3	Tēja		150	0,0	0,0	2,0	8	L1	Pankūkas	1,3,7	100/10	6,0	4,7	2,4	154		
P1	Zivju zupa/krējums	4,7	150/5	3,1	4,7	13,1	108	L2	Ābols		80	1,2	0,1	10,8	30		
P2	Viltotais zaķis	1,3	80	14,5	12,7	9,0	210	L3	Tēja ar citronu		150	0,0	0,0	2,0	8		
P3	Rīsi vārīti		100	2,6	0,8	26,3	122										
P4	Burkānu ķiploku salāti ar kr	7	50	0,6	0,1	3,2	16										
	Kopā: Brokastis(B)	E28%	8,2	7,2	53,8	315		KOPĀ:									
	Kopā: Pusdienas(P)	E72%	35,7	33,5	93,1	826											
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami		DĀRZENI 76,5 grami											43,9		40,7	146,0	1007
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami		KARTUPEĻI 60 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami										
AUGĻI un OGAS 96,5 grami		PIENS, skābie produkti 118 grami					GAĻA, ZĪVIS 81 grami						Skolas piens 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,72 grami		DĀRZENI 667,1 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 50,2 grami		KARTUPEĻI 468,3 grami					BIEZPIENS, SIERS 145,5 grami						Skolas auglis 0grami				
AUGĻI un OGAS 420,1 grami		PIENS, skābie produkti 1024 grami					GAĻA, ZĪVIS 272,6 grami						Skolas piens 500 grami				