

**PIRMDIENA**

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Asorti biezputra	150/	5.3	2.8	22.3	136	L2 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32
B2 Gr.maize/sviests/vistas rulete	20/5/15	3.0	6.4	8.5	105	L3 Sviestmaize ar sieru	20/5/15	2.5	7.4	10.2	115
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Skābeņu zupa ar olu	150/	4.3	4.9	11.8	110						
P2 Maltā gaļa ar makaroniem	180	14.5	14.5	46.3	377						
P3 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P4 Burkānu salāti ar eļļu	55		0.8	2.8	4.3	48					
P5 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0						
L1 Piena rīsu zupa	150/	5.5	3.5	22.1	142						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZENI 113.2 grami
KARTUPEĻI 40 grami
PIENS, skābie produkti 265 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 15 grami
GAĻA, ZIVIS 84.5 grami

37.6 42.5 138.0 1113

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piecgadu pārslu biezputra	150	3.6	3.2	29.1	171	L1 Auglis	80	0.3	0.2	7.8	38
B2 Burkāns grauzams	40	1.0	0.1	5.8	32	L2 Biezpiena sacepums/krējums	60	12.2	7.8	14.7	178
B3 Gr.maize ar sviestu/tomāts 15	20/5	1.2	4.1	8.8	79	L3 Piens	150/	5.6	4.0	9.5	96
B4 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Borščs ar krējumu	150/6	3.0	6.2	10.7	111						
P2 Vistas gaļas mērce	70	7.8	5.5	6.9	119						
P3 Rīsi vārīti	100	2.9	1.7	22.4	117						
P4 Kāpostu- ābolu salāti ar eļļu	55	1.1	3.2	1.7	40						
P5 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0						
P6 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.12 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.4 grami
AUGĻI un OGAS 93 grami

DĀRZENI 233.91 grami
KARTUPEĻI 18 grami
PIENS, skābie produkti 410 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 52 grami
GAĻA, ZIVIS 7.25 grami

40.0 36.1 127.6 1028

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Griķu pārslu biezputra	150	5.5	2.8	20.3	128	L3 Auglis	80	0.4	0.2	8.7	43
B2 Kakao dzēriens ar pienu	150	4.0	3.1	10.4	87						
B3 Graudu maize /sviestu	20/5	1.0	4.1	8.2	75						
P1 Rasolņiks ar gaļu/krējums	150/5	3.5	6.4	11.0	117						
P2 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P3 Kartupeļu sautējums Mājas gaumē ar g	150/	8.8	18.1	13.7	256						
P4 Sv.tomāts	40	0.8	1.1	5.1	31						
P5 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0						
L1 Picas bulciņa	60	11.9	11.4	36.3	278						
L2 Piens	150	5.6	4.0	9.5	96						

PIEVIENOTAIS SĀLS 2.21 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami
AUGĻI un OGAS 107.25 grami

DĀRZENI 117 grami
KARTUPEĻI 105 grami
PIENS, skābie produkti 436 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 15 grami
GAĻA, ZIVIS 67.025 grami

42.8 51.4 131.5 1152

Skolas piens 0 grami

ČETURTDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	150/10	3.5	3.5	24.1	149	L2 Makaroni ar sieru	100/20	9.4	6.8	28.4	216
B2 Graudu maize ar sviestu	20/5	1.6	4.1	9.8	83	L3 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8						
P1 Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	150/5	2.9	4.6	8.6	90						
P2 Cūkgāļas stroganovs	80	9.2	20.1	2.5	227						
P3 Vārīti kartupeļi	120	3.0	0.2	22.2	105						
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	55	0.8	1.3	3.1	29						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0						
L1 Karkade tēja ar cukuru	200/	0.0	0.0	4.4	18						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.69 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.96 grami
AUGĻI un OGAS 90 grami

DĀRZENI 90.8 grami
KARTUPEĻI 195 grami
PIENS, skābie produkti 136.8 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20 grami
GAĻA, ZIVIS 70 grami

32.5 41.0 115.8 997

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ediena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra/ievārījums	150/10	2.2	2.6	21.1	123	L1 Biezpiens ar cukuru un krējumu	55	6.7	5.1	10.0	113
B2 Graudu maize/kremsies/	20/15	1.8	3.5	8.5	75	L2 Auglis	80	0.4	0.2	9.8	48
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8	L3 Baltmaize	20	1.6	0.2	9.8	47
P1 Dārzeņu zupa ar gaļu /krējums	150/5	3.1	7.6	7.1	108	L4 Piens	150	5.6	5.0	9.5	118
P2 Cūkgāļas kotletes	60	7.4	15.9	4.0	189						
P3 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116						
P4 Krējuma mērce	30	0.4	2.0	1.9	28						
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40						
P6 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0						
P7 Kāposti ar burkāniem un eļļu	55/	0.9	2.8	4.3	44						

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 13.13 grami
AUGĻI un OGAS 109.9 grami

DĀRZENI 95.32 grami
KARTUPEĻI 56 grami
PIENS, skābie produkti 128.7 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 54 grami
GAĻA, ZIVIS 60 grami

35.7 46.4 117.8 1056

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 7.38 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 46.59 grami
AUGĻI un OGAS 480.15 grami

DĀRZENI 650.23 grami
KARTUPEĻI 414 grami
PIENS, skābie produkti 1378.5 grami

BIEZPIENS, SIERS 156 grami
GAĻA, ZIVIS 338.75 grami

Skolas piens 0 grami