

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	100/10	3.4	1.4	20.6	108	P4 Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	100	0.0	0.0	0.2	1
B2 Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8	L1 Kellogs	20	1.4	0.1	15.9	71
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Dārzeņu zupa	100	1.8	2.0	4.5	43	L3 Graudu maize ar krēmsieru	10/15	2.0	4.4	4.8	67
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	9.9	31.8	260						
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	4.5	4.0	36.2	200						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	13.3	14.1	43.8	361						
Kopā: Launags(L)	E29%	9.4	8.5	29.8	234						
Pievienotais sāls 1.05 grami	Dārzeni 99.18 grami					KOPĀ:		27.2	26.5	109.8	794
Pievienotais cukurs 3.5 grami	Kartupeļi 17.33 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Augļi un ogas 106.5 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 262 grami					

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	2.1	10.5	73	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Blatmaize ar sviestu	10/2	0.8	1.9	5.1	41	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
B3 Auglis (banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53	L2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni, vārti	60	1.6	0.6	16.3	84						
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.2	15.3	111						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.4	4.2	27.6	167						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	10.6	17.5	41.8	399						
Kopā: Launags(L)	E26%	8.9	11.6	13.4	203						
Pievienotais sāls 0.62 grami	Dārzeni 49.6 grami					KOPĀ:	23.8	33.2	82.8	768	
Pievienotais cukurs 9 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Augļi un ogas 74 grami	Gala un zivs 43 grami					Piena produkti 112 grami					

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	100/2	3.2	3.1	18.2	114	P5 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B2 Graudu maize ar tomātiem	8/2/10	1.0	2.4	3.8	42	L1 Vārīta ola	25	2.8	2.9	0.2	39
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	30	1.1	2.8	1.8	38
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	100/3	2.8	2.8	10.9	84	L3 Klīju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P2 Rudens dārzenu un gaļas sautējums, kr	150/10	8.9	11.1	15.8	220	L4 Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Dzeramais ūdens ar cidonijām	100	0.0	0.0	0.6	3						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	10.2	9.5	31.0	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	12.8	14.0	33.0	337						
Kopā: Launags(L)	E23%	5.1	8.4	18.5	173						
Pievienotais sāls 0.86 grami	Dārzeņi	165.26 grami				KOPĀ:		28.2	31.9	82.5	763
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi	121.6 grami				Siers, biežpiens 0 grami					
Augļi un ogas 107 grami	Gaļa un zivs	40 grami				Piena produkti 285 grami					

[illegible]

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	18.7	119	P5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
B2 Baltmaize ar ievārījumu	10/15	0.9	0.3	15.2	68	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	10/2/10	2.0	2.9	5.2	56
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Dārzenų plate	50	0.5	0.0	1.6	9
P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm	100	1.6	1.9	5.7	48	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
P2 Cepta zivs fileja	50	7.4	5.6	4.2	92	L4 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P3 Kartupeļi ar biežpienu un krējumu	80/40	6.4	1.8	12.7	100						
P4 Ogu sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	9.6	39						
Kopā: Brokastis(B)	E39%	10.9	8.2	42.9	283						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	15.8	10.2	42.0	327						
Kopā: Launags(L)	E16%	3.1	6.7	9.5	112						
Pievienotais sāls 0.71 grami	Dārzeni 60.07 grami					KOPĀ:		29.8	25.1	94.4	721
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 97.5 grami					Siers, biežpiens 32 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gaļa un zivs 60 grami					Piena produkti 291.66 grami					
Pievienotais sāls 4.206 grami	Dārzeni 547.54 grami										
Pievienotais cukurs 25.83 grami	Kartupeļi 293.43 grami					Siers, biežpiens 112 grami					
Augļi un ogas 396 grami	Gaļa un zivs 235 grami					Piena produkti 1097.99 grami					



Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbāl.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	150/15	5.1	2.0	30.8	162	P4 Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	150	0.0	0.0	0.4	2
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Kellogs	30	2.2	0.2	23.8	105
B4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Dārzenų zupa	150	2.6	3.0	6.7	64	L3 Gaudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83
P2 Plovš ar cūkgaļu	150	10.3	9.9	31.8	260						
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
Kopā: Brokastis(B)	E30%	6.8	6.4	50.7	290						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	14.6	15.1	48.3	393						
Kopā: Launags(L)	E29%	10.7	9.0	39.8	285						
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 111.4 grami					KOPĀ:		32.1	30.5	138.8	968
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 25.8 grami					Siers, biežpiens 15 grami					
Augļi un ogas 109.75 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 293.6 grami					

Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	3.2	15.2	106	P5 Rudzu maize	20	1.5	0.2	8.5	45
B2 Baltmaize ar sviestu	15/4	1.3	3.7	7.6	70	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
B3 Auglis (banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88	L2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Makaroni, vārīti	90	2.3	0.9	24.5	127						
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	150/30	0.8	10.5	26.1	203						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	6.7	7.1	42.8	264						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	12.5	23.1	65.0	556						
Kopā: Launags(L)	E23%	9.7	13.5	18.2	243						
Pievienotais sāls 0.729 grami	Dārzeni 49.6 grami					KOPĀ:		28.9	43.6	125.9	1063
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Augļi un ogas 114 grami	Gala un zivs 43 grami					Piena produkti 161.1 grami					

Trešdiena

[illegible]

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor			
B1	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli					150/4	3.9	4.9	19.1	138	P5	Dārzenų salāti ar ķiplokiem					50	0.9	2.0	3.3	32			
B2	Klijų maize ar sviestu					20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6	Dzeramais ūdens ar apelsīnu					100	0.1	0.0	0.5	2			
B3	Kakao ar pienu					150	4.1	2.8	9.3	79	P7	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	34			
P1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu					150/4	3.0	4.0	7.4	76	L1	Dārzenų rasols					150	3.9	5.2	14.2	124			
P2	Cūkgaļas kotlete					60	9.9	12.1	10.6	220	L2	Sviestmaize ar sieru					20/4/15	5.0	7.8	10.1	134			
P3	Griķi ,vārīti					75	3.7	1.1	20.5	108	L3	Tēja-kumelīšu					150	0.0	0.0	3.0	12			
P4	Piena mērce					30	0.8	1.1	2.5	23	KOPĀ:										38.1	45.1	116.4	1064
	Kopā: Brokastis(B)					E28%	9.8	11.5	37.8	298														
	Kopā: Pusdienas(P)					E47%	19.4	20.5	51.2	496														
	Kopā: Launags(L)					E25%	8.9	13.1	27.3	270														
Pievienotais sāls 1.1 grami					Dārzeņi 231.1 grami					Siers, biezpiens 15 grami														
Pievienotais cukurs 8.4 grami					Kartupeļi 85.1 grami					Piena produkti 223.1 grami														
Augļi un ogas 8.5 grami					Gala un zivs 52 grami																			

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
B1	4graudu biežputra ar sviestu					150/4	6.0	5.9	27.8	178	P5	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	34	
B2	Baltmaize ar ievārījumu					20/15	1.7	0.5	20.3	94	P6	"Skolas"auglis					100	0.4	0.8	9.8	48	
B3	"Skolas" piens					200	6.0	4.0	9.0	96	L1	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)					15/4/15	3.0	5.1	7.8	91	
P1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm					150	2.3	2.8	8.5	71	L2	Dārzeņu plate					50	0.5	0.0	1.6	9	
P2	Cepta zivs fileja					50	7.4	5.6	4.2	92	L3	Skābā krējuma-zaļumu mērce					30	0.8	5.7	0.9	58	
P3	Kartupeļi ar biežpienu un krējumu					120/40	7.2	1.9	18.5	127	L4	Tēja piparmētru					150	0.0	0.0	3.0	12	
P4	Ogu sīrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49												
	Kopā: Brokastis(B)					E38%	13.8	10.4	57.1	368												
	Kopā: Pusdienas(P)					E44%	18.5	11.2	59.4	421												
	Kopā: Launags(L)					E18%	4.4	10.9	13.4	170		KOPĀ:						36.6	32.5	129.9	959	
	Pievienotais sāls 0.8 grami					Dārzeni 65.1 grami						Siers, biežpiens 32 grami										
	Pievienotais cukurs 6.7 grami					Kartupeļi 145.5 grami						Piena produkti 334 grami										
	Augļi un ogas 100 grami					Gaļa un zivs 65 grami																
	Pievienotais sāls 4.729 grami					Dārzeni 650.9 grami																
	Pievienotais cukurs 34.6 grami					Kartupeļi 401 grami						Siers, biežpiens 112 grami										
	Augļi un ogas 442 grami					Gaļa un zivs 240 grami						Piena produkti 1336.4 grami										