

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu 45/285	45/285	18,4	29,4	60,7	592						
P2 Ķīnas kāpostu - paprikas salāti 50	50	1,5	1,4	1,3	24						
P3 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sīrupa dzēriens 200	200	0,0	0,0	15,2	60						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						
C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 22,3 31,3 93,6 755

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:**22,3 31,3 93,6 755**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 66,204 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVĪS 59,5 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu(šķelto) zupa 170/18/6	170	9,6	5,9	19,8	172						
P2 Plovs 27/10/226	27/10/2	11,6	22,1	41,2	414						
P3 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots - plūmju 200	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 24,0 28,4 97,7 747

KOPĀ:**24,0 28,4 97,7 747**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 122,71 grami
KARTUPEĻI 45,32 grami
GAĻA un ZĪVĪS 57 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete 75	75	9,1	21,2	5,7	253	C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti kartupeļi 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Krējuma mērce 75	75	1,0	5,0	4,3	68						
P4 Rudzu maize 75	75	4,6	0,9	30,7	149						
P5 Biešu salāti ar krējumu 50	50	0,9	0,8	4,7	30						
P6 Ābolu ķīselis dzeramais 200	200	0,1	0,2	16,4	67						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 20,3 28,4 95,4 726

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:**20,3 28,4 95,4 726**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 59,75 grami
KARTUPEĻI 227 grami
GAĻA un ZĪVĪS 52,5 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērce 45/65	45/65	14,4	22,5	8,4	295						
P2 Vārīti griķi 200	200	10,0	2,5	55,1	277						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Kompots- rabarberu 200	200	0,1	0,0	16,0	65						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 27,8 26,5 99,7 742

KOPĀ:**27,8 26,5 99,7 742**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 62,25 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVĪS 70 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena zupa ar makaroniem 250	250	8,9	8,8	29,1	234						
P2 Mājas sautēj.ar vistas gaļu 45/13/245	45/13/2	17,1	18,0	29,3	349						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize 50	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Augļu un ogu kompots 200	200	0,2	0,1	20,9	85						
C1 Skolas piens 2,5% 250	250	0,0	0,0	0,0	0						
C2 Skolas auglis (ābols)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 29,6 27,6 100,6 773

Kopā: Cits(C)

E0% 0,0 0,0 0,0 0

KOPĀ:**29,6 27,6 100,6 773**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,25 grami
AUGĻI un OGAS 134 gramiDĀRZENI 125,75 grami
KARTUPEĻI 145 grami
GAĻA un ZĪVĪS 65 gramiPIENA PRODUKTI 459 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,73 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 64,25 grami
AUGĻI un OGAS 438,36 gramiDĀRZENI 436,664 grami
KARTUPEĻI 417,32 grami
GAĻA un ZĪVĪS 304 gramiPIENA PRODUKTI 959 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs