

## Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērcē 45/65	45/65	14,4	22,5	8,4	295						
P2 Vārīti rīsi 150	150	3,8	1,4	29,7	147						
P3 Ķīnas kāpostu salāti 50	50	1,3	3,5	1,3	42						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						
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% 21,5 27,7 65,6 599

Kopā: Cits(C)

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

KOPĀ:

21,5 27,7 65,6 599

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,86 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGĻI un OGAS 100,8 gramiDĀRZENI 61,25 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 70 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums ar gaļu 25/10/110	25/10/1	6,8	15,4	9,4	205						
P2 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P3 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Kompots ābolu-dzērveņu 200	200	0,1	0,1	16,5	68						
P5 Jāņogu uzputenis ar pienu 100/130	100/13	5,5	3,4	31,7	179						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 14,2 19,3 67,7 502

KOPĀ:

14,2 19,3 67,7 502

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,39 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,5 grami  
AUGĻI un OGAS 52 gramiDĀRZENI 91,5 grami  
KARTUPEĻI 40 grami  
GAĻA un ZĪVIS 34 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs 34/66	34/66	8,1	21,9	4,1	248						
P2 Vārīti kartupeļi 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Salāti "Veselība" 50	50	0,9	2,1	2,3	31						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots ābolu-cidoniju 200	200	0,1	0,2	15,5	64						
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% 14,5 24,7 60,1 525

Kopā: Cits(C)

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

KOPĀ:

14,5 24,7 60,1 525

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 140 gramiDĀRZENI 73,75 grami  
KARTUPEĻI 175 grami  
GAĻA un ZĪVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 250 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa 150/8/5	150/8/5	5,6	6,0	10,8	120						
P2 Cīsiņi 50	50	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti griķi 115	115	5,8	1,4	31,9	161						
P4 Krējuma mērcē 30	30	0,4	2,0	1,7	27						
P5 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	1,0	3,9	26						
P6 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P7 Kompots - plūmju 200	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 19,7 22,4 80,5 597

KOPĀ:

19,7 22,4 80,5 597

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami  
AUGĻI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 69 grami  
KARTUPEĻI 40 grami  
GAĻA un ZĪVIS 65 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

## Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Mājas sojanka 200/10	200/10	3,8	9,0	9,3	135						
P2 Rudzu maize 40	40	2,4	0,5	16,4	80						
P3 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu 200	200/15	6,6	4,8	30,8	193						
P4 Cigoriņu kafijas dzēriens 200	200	4,2	3,6	12,8	101						
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% 17,0 17,9 69,3 508

Kopā: Cits(C)

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

KOPĀ:

17,0 17,9 69,3 508

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami  
AUGĻI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 30,24 grami  
KARTUPEĻI 44,1 grami  
GAĻA un ZĪVIS 18,9 gramiPIENA PRODUKTI 513 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,46 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 59,2 grami  
AUGĻI un OGAS 437,16 gramiDĀRZENI 325,74 grami  
KARTUPEĻI 299,1 grami  
GAĻA un ZĪVIS 237,9 gramiPIENA PRODUKTI 1143 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs