

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenu zupa.M	150	4,8	5,3	9,6	104	P8 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Krējums skābais 25% 15	15	0,4	3,8	0,4	37						
P3 Rudzu maize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P4 Makaroni ar gaļu 27/170	27/170	11,7	20,4	37,2	385						
P5 Ķīnas kāpostu salāti sk.k	50	1,2	2,2	1,2	29						
P6 Dzēriens ogu 1	200	0,2	0,1	16,9	69						
P7 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,3 31,9 71,5 655

KOPĀ:

19,3 31,9 71,5 655

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 16 grami
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 102,08 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 54,95 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa 1-4	150/5	7,7	4,0	18,0	140						
P2 Rauga pankūkas ar ievār 1-4 sk.k	120/20	8,8	9,5	62,1	374						
P3 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P4 Kompots - plūmjū 0,200 sk.k	200	0,4	0,0	22,6	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,8 13,7 108,8 635

KOPĀ:

17,8 13,7 108,8 635

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 22 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 32,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 10 gramiPIENA PRODUKTI 41 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Šniecele	65	7,4	19,7	3,3	221	P8 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti kartupeļi 200	200	4,1	0,2	30,5	145						
P3 Krējuma mērce 50	50	0,8	3,4	3,7	49						
P4 Biešu-gurķu salāti sk.k	70	1,0	2,1	5,5	46						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots - ābolu 200	200	0,1	0,1	21,5	87						
P7 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,3 25,8 76,8 608

KOPĀ:

15,3 25,8 76,8 608

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 18,7 grami
AUGĻI un OGAS 30 gramiDĀRZENI 89,2 grami
KARTUPEĻI 206 grami
GAĻA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs 34/66	34/66	8,3	21,7	5,5	253						
P2 Vārīti griķi 1-4 sk.k	150	7,5	1,8	41,4	209						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti sk.k	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	16,0	65						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,0 24,9 75,0 592

KOPĀ:

18,0 24,9 75,0 592

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 17 grami
AUGĻI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 62 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piens zupa ar makaroniem 200	200	7,1	7,1	23,2	187						
P2 Mājas sautēj.ar vistas gaļu 35/10/190	35/10/1	13,2	13,9	22,8	269						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa 50	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,5 21,4 59,1 523

KOPĀ:

22,5 21,4 59,1 523

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 1 grami
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 108,87 grami
KARTUPEĻI 112,5 grami
GAĻA un ZIVIS 50 gramiPIENA PRODUKTI 167 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,96 grami
PIEVIENOTAIS ČUKURS 74,7 grami
AUGĻI un OGAS 114,36 gramiDĀRZENI 394,65 grami
KARTUPEĻI 398,5 grami
GAĻA un ZIVIS 209,95 gramiPIENA PRODUKTI 208 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs