

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa 1-4	150	3,2	3,6	8,7	81	P8 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Maltās gaļas mērce 34/66	34/66	8,3	20,8	4,9	242						
P3 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Šķēlīte svaiga tomāta 50	50	0,6	0,1	1,9	11						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	18,9	77						
P7 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,6 26,5 82,6 651

**KOPĀ:**

20,6 26,5 82,6 651

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,69 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 97,35 grami  
KARTUPEĻI 40 grami  
GAĻA un ZĪVIS 58 gramiPIENA PRODUKTI 12,5 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums ar gaļu 1-4 sk.k	20/10/1	6,3	14,1	9,4	190						
P2 Šķēlīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Kakao krēms ar dzērveņu mērci 80/100	80/100	5,2	15,1	38,7	311						
P5 Citronūdens	200	0,2	0,0	8,5	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 29,6 69,6 603

**KOPĀ:**

13,9 29,6 69,6 603

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 21,5 grami  
AUGĻI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 91,5 grami  
KARTUPEĻI 40 grami  
GAĻA un ZĪVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 14 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas teftēļi 55	55	8,2	16,8	2,1	194	P8 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti kartupeļi 170	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Krējuma mērce 30	30	0,5	2,0	2,2	29						
P4 Salāti "Vitamīnu" 50	50	1,0	3,5	1,9	43						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots ābolu-bumbieru 200	200	0,2	0,2	23,6	96						
P7 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 15,2 22,9 68,0 544

**KOPĀ:**

15,2 22,9 68,0 544

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 19 grami  
AUGĻI un OGAS 41 gramiDĀRZENI 52,5 grami  
KARTUPEĻI 175 grami  
GAĻA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 5 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas stroganovs 40/40	40/40	0,7	6,6	3,0	75						
P2 Vārīti rīsi 170	170	4,3	1,6	33,7	167						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P5 Plūmju uzpūtenis ar pienu 130/130	130/130	6,3	3,5	41,6	223						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,2 17,0 89,8 567

**KOPĀ:**

13,2 17,0 89,8 567

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 17 grami  
AUGĻI un OGAS 13 gramiDĀRZENI 52,1 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 130 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa 150/30/5	150/30/	6,2	11,9	11,9	181	P8 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Cīsiņi 50	50	5,5	11,8	1,5	132						
P3 Vārīti makaroni 170	170	6,3	2,2	40,3	212						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Svaigu gurķu salāti ar krējumu	50	0,6	1,3	1,5	20						
P6 Kompots - rabarberu 0.200 sk.k	200	0,1	0,0	19,9	81						
P7 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,5 27,6 87,4 685

**KOPĀ:**

20,5 27,6 87,4 685

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,698 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,48 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 97,808 grami  
KARTUPEĻI 39,23 grami  
GAĻA un ZĪVIS 80 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 5,018 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 95,98 grami  
AUGĻI un OGAS 121 gramiDĀRZENI 391,258 grami  
KARTUPEĻI 294,23 grami  
GAĻA un ZĪVIS 253 gramiPIENA PRODUKTI 156,5 grami  
BIEZPIENS,SIERS 5 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs