

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābenu zupa 250/10/10	250/10/	5,1	11,4	15,1	186						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu 250/30	250/30	8,7	8,8	60,7	357						
P3 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	15,6	20,5	88,1	602						

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 0 grami

DĀRZENI 36,71 grami
KARTUPELI 66,15 grami
GAĻA un ZIVIS 14,7 grami

KOPĀ: **15,6 20,5 88,1 602**
PIENA PRODUKTI 138 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs 34/66	34/66	8,2	21,9	4,9	252						
P2 Vārīti griķi 115	115	5,8	1,4	31,9	161						
P3 Biešu salāti ar eļļu 50	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots - ābolu 200	200	0,1	0,1	21,5	87						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	16,7	27,8	74,9	617						

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami
AUGLI un OGAS 30 grami

DĀRZENI 72,75 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 grami

KOPĀ: **16,7 27,8 74,9 617**
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cūkgaļas tefteļi 65	65	9,1	18,6	2,3	215	P8 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti rīsi 150	150	3,8	1,4	29,7	147						
P3 Krējuma mērce 30	30	0,5	2,0	2,2	29						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 100	100	1,6	2,1	7,8	51						
P5 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots - zemeņu 0.150 sk.k	150	0,1	0,1	11,9	48						
P7 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,0	24,5	66,2	551						

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 17 grami

DĀRZENI 101,9 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 grami

KOPĀ: **17,0 24,5 66,2 551**
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 5.55 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce 34/66	34/66	8,3	17,0	4,9	209						
P2 Vārīti makaroni 130	130	4,9	1,5	31,7	164						
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 Kakao krēms ar dzērveņu mērci 60/80	60/80	3,9	11,3	29,7	236						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,0	35,1	77,7	712						

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami
AUGLI un OGAS 9,6 grami

DĀRZENI 66,95 grami
KARTUPELI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 50 grami

KOPĀ: **19,0 35,1 77,7 712**
PIENA PRODUKTI 22,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Cīsiņi 75	75	8,2	17,6	2,2	199	P8 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti kartupeļi 220	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Krējuma tomātu mērce 50	50	0,8	3,3	2,6	44						
P4 Šķēlīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P5 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Kompots - rabarberu 0.200 sk.k	200	0,2	0,0	10,2	43						
P7 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	15,3	21,5	57,7	491						

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,66 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami
AUGLI un OGAS 28,8 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 55,5 grami
AUGLI un OGAS 85,4 grami

DĀRZENI 50 grami
KARTUPELI 227 grami
GAĻA un ZIVIS 75 grami
DĀRZENI 328,31 grami
KARTUPELI 293,15 grami
GAĻA un ZIVIS 239,7 grami

KOPĀ: **15,3 21,5 57,7 491**
PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
PIENA PRODUKTI 160,5 grami
BIEZPIENS, SIERS 5,55 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobso