

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa 150/20	150/20	5,2	12,4	7,5	164						
P2 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P3 Kukurūzas biezputra ar kanēļcukuru 250	250/5	7,9	8,3	46,5	291						
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% 14,9 21,0 66,2 514

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 16,28 grami  
KARTUPELI 34,88 grami  
GAĻA un ZĪVIS 25 grami

KOPĀ: 14,9 21,0 66,2 514

PIENA PRODUKTI 146,9 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas šķiņķīšu gaļas mērce 45/65	45/65	14,5	22,5	9,2	299						
P2 Vārīti rīsi 1-4	150	3,8	1,4	29,7	147						
P3 Biešu salāti ar krējumu 50	50	0,9	0,8	4,7	30						
P4 Rudzu maize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Sulas dzēriens 200	200	0,2	0,0	13,9	56						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 25,1 69,8 592

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGĻI un OGAS 0,8 gramiDĀRZENI 65,25 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 70 grami

KOPĀ: 21,3 25,1 69,8 592

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 Maltās gaļas-dārzenu sautējums 200/60	200/60	21,1	32,6	39,2	539						
P2 Šķēfīte marinēta gurķa sk.k	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rupjmaize 30	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	16,9	69						
P5 Skolas auglis (100g)	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens (pac.)	250	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,5 33,1 69,2 674

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiDĀRZENI 150 grami  
KARTUPELI 82 grami  
GAĻA un ZĪVIS 72 grami

KOPĀ: 23,5 33,1 69,2 674

PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Kurzemes strogonovs 34/66	34/66	8,2	21,9	4,9	252						
B2 Vārīti makaroni 130	130	4,9	1,5	31,7	164						
B3 Burkānu salāti ar ķiplokiem 50	50	0,8	2,6	3,3	42						
B4 Rudzu maize 20	20	1,2	0,2	8,2	40						
B5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						

Kopā: Brokastis(B) E100% 15,3 26,2 48,6 501

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,77 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 15 gramiDĀRZENI 68,75 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 50 grami

KOPĀ: 15,3 26,2 48,6 501

PIENA 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 Plovs 27/10/226	27/10/2	11,8	22,1	42,1	418						
P2 Svaigu kāpostu-burkānu salāti sk.k	50	0,8	1,0	3,9	26						
P3 Rupjmaize 15	15	0,9	0,2	6,1	30						
P4 Kompots - plūmju 0,200 sk.k	200	0,4	0,0	22,6	91						
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% 13,9 23,3 74,7 565

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami  
AUGĻI un OGAS 44,36 grami  
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,84 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 49 grami  
AUGĻI un OGAS 80,16 gramiDĀRZENI 83,91 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 40 grami  
DĀRZENI 384,19 grami  
KARTUPELI 116,88 grami  
GAĻA un ZĪVIS 257 grami

KOPĀ: 13,9 23,3 74,7 565

PIENA PRODUKTI 0 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami  
PIENA PRODUKTI 146,9 grami  
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģis Sandra Jākobso