

Trešdiena																					
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums														
Alerg.							Alerg.														
Gat.sv							Gat.sv														
Olbal.							Olbal.														
Tauki							Tauki														
Oglhi							Oglhi														
Kalor							Kalor														
P1	Plovs ar cūkgaļu						7	200	10,9	9,7	32,0	263									
P2	Gurķi marinēti							20	0,7	0,1	2,3	13									
P3	Rudzu maize						1	20	1,1	0,3	8,2	45									
P4	Kukurūzas pārslas ar pienu						7	50/160	8,9	7,2	38,4	253									
P5	Auglis							80	0,7	0,2	7,8	32									
Kopā: Pusdienas(P)																					
PIEVIENTAIS SĀLS 0,1 grami							DĀRZENI 61,9 grami							KOPĀ:		27,9	22,4	98,1	724		
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami							KARTUPEĻI 0 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami							PIENS, skābie produkti 168 grami							GAĻA, ZIVIS 40 grami		Skolas piens 0 grami					
Ceturtdiena																					
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums														
Alerg.							Alerg.														
Gat.sv							Gat.sv														
Olbal.							Olbal.														
Tauki							Tauki														
Oglhi							Oglhi														
Kalor							Kalor														
P1	Pupiņu zupa ar gaļu							180	6,0	4,2	15,3	119									
P2	Vārīti griķi							150	5,1	0,9	41,4	196									
P3	Maltās gaļas mērce						1,7	60	8,2	8,5	2,8	120									
P4	Rudzu maize						1	20	1,1	0,3	8,2	45									
P5	Biešu salāti ar ķiploku						7	60	0,7	1,2	5,7	40									
P6	Morss							200	0,4	0,1	11,0	46									
Kopā: Pusdienas(P)																					
PIEVIENTAIS SĀLS 1,6 grami							DĀRZENI 121,9 grami							KOPĀ:		27,1	20,1	93,9	685		
PIEVIENTAIS CUKURS 8 grami							KARTUPEĻI 36 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 43 grami							PIENS, skābie produkti 14,5 grami							GAĻA, ZIVIS 58 grami							
Piektdiena																					
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums														
Alerg.							Alerg.														
Gat.sv							Gat.sv														
Olbal.							Olbal.														
Tauki							Tauki														
Oglhi							Oglhi														
Kalor							Kalor														
P1	Kotlete Gaļas						1,7	60	9,5	12,5	6,6	178									
P2	Vārīti kartupeļi							150	2,9	0,3	28,1	120									
P3	Krējuma mērce						1,7	50	0,7	4,6	3,8	60									
P4	Kāpostu raibie salāti							60	0,9	3,1	2,6	45									
P5	Jogurts						7	200	4,4	6,0	7,0	99									
P6	Rudzu maize						1	20	1,1	0,3	8,2	45									
P7	Auglis							80	0,7	0,2	7,8	32									
Kopā: Pusdienas(P)																					
PIEVIENTAIS SĀLS 0,6 grami							DĀRZENI 76,9 grami							KOPĀ:		20,2	27,0	64,1	579		
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami							KARTUPEĻI 156 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami							PIENS, skābie produkti 220,4 grami							GAĻA, ZIVIS 46,8 grami		Skolas piens 0 grami					
PIEVIENTAIS SĀLS 4,15 grami							DĀRZENI 527,1 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 26,3 grami							KARTUPEĻI 359,6 grami							GAĻA, ZIVIS 242,1 grami		Skolas piens 0 grami					
AUGĻI un OGAS 392,17 grami							PIENS, skābie produkti 702,3 grami														