

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa 200/10	200/10	3,1	3,5	13,5	96						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/50	16,0	19,9	28,8	365						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 21,3 24,7 58,6 545

KOPĀ:

21,3 24,7 58,6 545

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 21 gramiDĀRZENI 108,57 grami
KARTUPELI 53 grami
GALA un ZĪVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 50 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Pupīņu zupa (A07)	160/5	10,0	9,8	14,5	188						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj. (A01;03;07)	120/15	8,8	12,5	59,7	391						
P3 Kompots-rabarberu 200	200	0,1	0,0	3,2	14						
P4 Rudzu maize (A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 20,7 22,7 89,7 653

KOPĀ:

20,7 22,7 89,7 653

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,57 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29,5 grami
KARTUPELI 60 grami
GALA un ZĪVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 246 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Boloņas mērce ar dārzeņiem	27/53	6,9	9,8	2,3	129						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	100	1,2	4,1	6,5	72						
P4 Šokolādes putas ar ķīseli (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,9 29,8 73,2 625

KOPĀ:

13,9 29,8 73,2 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 27 gramiDĀRZENI 125,2 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZĪVIS 38,2 gramiPIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Soļanka (A07)	150/5	7,0	18,2	11,6	239						
P2 Kukur.-mannā biezp. ar ievār. (A01;07)	220/15	8,3	4,1	53,2	283						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,9 22,9 85,4 620

KOPĀ:

17,9 22,9 85,4 620

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 29 grami
KARTUPELI 55 grami
GALA un ZĪVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 435,1 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,71 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 28,7 grami
AUGLI un OGAS 288 gramiDĀRZENI 292,27 grami
KARTUPELI 168 grami
GALA un ZĪVIS 120,2 gramiPIENA PRODUKTI 691,1 grami
BIEZPIENS SIERS 50 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P4 Asorti dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,0 14,4 72,7 432

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,725 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 11 gramiDĀRZENI 128 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiKOPĀ: 3,0 14,4 72,7 432
PIENA PRODUKTI 20 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Risotto ar kabačiem un kukurūzu F	300	3,1	6,5	78,8	388						
P2 Svaigu tomātu, gurķu salāti ar eļļu	50	0,5	5,1	1,6	54						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P4 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,8 11,6 80,8 445

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 224,12 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiKOPĀ: 3,8 11,6 80,8 445
PIENA PRODUKTI 200 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Sakņu sautējums.bez zirņiem F	300	4,2	10,2	23,4	202						
P2 Krējums	10	0,3	2,0	0,3	21						
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 5,4 14,3 28,1 259

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 238 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiKOPĀ: 5,4 14,3 28,1 259
PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354						
P2 Krējums	40	1,2	8,0	1,2	82						
P3 Burkānu salāti ar eļļu 50	50	0,6	5,0	3,3	63						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 3,4 22,3 70,2 500

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,775 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGLI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 125,7 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiKOPĀ: 3,4 22,3 70,2 500
PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami
AUGLI un OGAS 237 gramiDĀRZENI 715,82 grami
KARTUPELI 66,6 grami
GALA un ZIVIS 0 gramiPIENA PRODUKTI 470 grami
BIEZPIENS SIERS 0 grami