

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/5	7,1	10,4	12,9	175						
P2 Makaroni ar sieru (A01,07)	145/50	7,6	7,9	48,6	296						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 17,3 18,8 78,4 553

KOPĀ:

17,3 18,8 78,4 553

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 30,8 grami
KARTUPELI 52,9 grami
GALA un ZĪVIS 24,8 gramiPIENA PRODUKTI 396,2 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa	170	10,7	12,4	25,2	257						
P2 Plovs ar krējumu (A07)	190/10	12,2	15,0	11,8	230						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,2 27,9 56,5 580

KOPĀ:

25,2 27,9 56,5 580

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami
AUGLI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 124,41 grami
KARTUPELI 48,6 grami
GALA un ZĪVIS 96,9 gramiPIENA PRODUKTI 226 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	11,1	4,2	156						
P2 Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Konservēts gurķis	50	0,8	0,6	4,6	27						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,6	19,0	77,2	584						

KOPĀ:

26,6 19,0 77,6 586

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGLI un OGAS 38 gramiDĀRZENI 71 grami
KARTUPELI 0 grami
GALA un ZĪVIS 52 gramiPIENA PRODUKTI 29,1 grami
BIEZPIENS, SIERS 40 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	70	13,6	14,6	5,7	209						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Svaigu kāpostu-kukurūzas salāti	50	1,9	1,5	10,2	58						
P5 Kukurūzas pārslas ar pienu (A07)	30/130	5,9	3,4	30,0	175						
P6 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P7 Kompots - plūmjū	200	0,4	0,0	6,9	29						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,8 26,8 92,8 724

KOPĀ:

27,8 26,8 92,8 724

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami
AUGLI un OGAS 44,36 gramiDĀRZENI 67,5 grami
KARTUPELI 135 grami
GALA un ZĪVIS 72,47 gramiPIENA PRODUKTI 148,7 grami
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/5	4,7	7,0	11,9	130						
P2 Mannas biezputra ar ievārījumu (A01,07)	220/15	16,0	19,9	28,8	365						
P3 Asorti dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P4 Rudzu maize (A01)	20	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,3 27,4 61,3 593

KOPĀ:

23,3 27,4 61,3 593

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami
KARTUPELI 39,23 grami
GALA un ZĪVIS 20 gramiPIENA PRODUKTI 205 grami
BIEZPIENS, SIERS 50 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,218 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,28 grami
AUGLI un OGAS 444,36 gramiDĀRZENI 343,268 grami
KARTUPELI 275,73 grami
GALA un ZĪVIS 266,17 gramiPIENA PRODUKTI 1005 grami
BIEZPIENS, SIERS 90 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR