

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	8,1	7,9	22,0	193						
P2 Risotto ar gaļu, dārzeņiem	20/150	9,8	9,1	28,9	236						
P3 Rīvīti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,8	1,6	3,5	34						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
<b>Kopā: Pusdienas(P)</b>	<b>E100%</b>	<b>21,1</b>	<b>19,1</b>	<b>87,4</b>	<b>608</b>	<b>KOPĀ:</b>		<b>21,1</b>	<b>19,1</b>	<b>87,4</b>	<b>608</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGLI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 105,06 grami KARTUPELI 67,4 grami GALA un ZIVIS 40 grami	PIENA PRODUKTI 213 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievār. (A01;07)	250/20	9,1	10,7	47,4	323						
P3 Rudzu maize (01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,1	0,1	5,8	25						
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						
<b>Kopā: Pusdienas(P)</b>	<b>E100%</b>	<b>18,2</b>	<b>24,5</b>	<b>81,6</b>	<b>622</b>	<b>KOPĀ:</b>		<b>18,2</b>	<b>24,5</b>	<b>81,6</b>	<b>622</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGLI un OGAS 127 grami	DĀRZENI 32,5 grami KARTUPELI 45 grami GAĻA un ZIVIS 25 grami	PIENA PRODUKTI 397,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	170/10	7,1	11,7	12,5	186						
P2 Cūkgāļas gulašs (A01,07)	27/53	10,2	14,3	5,1	190						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
<b>Kopā: Pusdienas(P)</b>	<b>E100%</b>	<b>25,9</b>	<b>28,9</b>	<b>66,0</b>	<b>625</b>	<b>KOPĀ:</b>		<b>25,9</b>	<b>28,9</b>	<b>66,0</b>	<b>625</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 6 grami	DĀRZENI 132,3 grami KARTUPELI 59 grami GAĻA un ZIVIS 87 grami	PIENA PRODUKTI 226 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 190/10	190/10	11,4	16,8	26,1	303						
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
<b>Kopā: Pusdienas(P)</b>	<b>E100%</b>	<b>19,4</b>	<b>23,2</b>	<b>76,5</b>	<b>593</b>	<b>KOPĀ:</b>		<b>19,4</b>	<b>23,2</b>	<b>76,5</b>	<b>593</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGLI un OGAS 115 grami	DĀRZENI 74,52 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZIVIS 45 grami	PIENA PRODUKTI 125 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211						
P2 Maltās gaļas-dārzeņu sautējums (A07)	170/10	13,4	14,2	20,1	264						
P3 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
<b>Kopā: Pusdienas(P)</b>	<b>E100%</b>	<b>23,9</b>	<b>24,1</b>	<b>62,5</b>	<b>564</b>	<b>KOPĀ:</b>		<b>23,9</b>	<b>24,1</b>	<b>62,5</b>	<b>564</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 106,73 grami KARTUPELI 54,05 grami GAĻA un ZIVIS 45 grami	PIENA PRODUKTI 230 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGLI un OGAS 368 grami	DĀRZENI 451,11 grami KARTUPELI 225,45 grami GAĻA un ZIVIS 242 grami	PIENA PRODUKTI 1191,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

„Skolas piens” tiks izsniegts, ja ražotājs to spēs nodrošināt.

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR