

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,9	7,9	20,7	188						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu (A01;07	150/20/	10,4	12,8	35,4	305						
P3 Rīvēti burkāni ar krējumu(A07)	50	0,9	1,6	3,8	36						
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						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,7	22,9	93,1	673	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 139,5 grami KARTUPEĻI 53,4 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 223 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						21,7 22,9 93,1 673					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,7	24,6	102,6	712	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 127 grami						DĀRZENI 32,5 grami KARTUPEĻI 45 grami GAĻA un ZĪVIS 25 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 197,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						19,7 24,6 102,6 712					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	170/10	7,1	11,7	12,5	186						
P2 Cūkgaļas 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						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	25,9	28,9	66,0	625	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 132,3 grami KARTUPEĻI 59 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 226 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						25,9 28,9 66,0 625					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Mandarīns 100	100	0,8	0,3	8,1	38						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,2	23,4	84,6	632	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						DĀRZENI 74,52 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 45 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 125 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						20,2 23,4 84,6 632					

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena zupa ar nūdelēm (A01,07)	250	7,9	9,3	24,0	211	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Krējuma- tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	3,3	2,8	44						
P5 Svaigs tomāts	50	0,6	0,1	1,9	11						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens 0.200	200	0,2	0,1	4,2	18						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,6	25,0	73,8	622	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						DĀRZENI 55 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 431 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						24,6 25,0 73,8 622					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami AUGĻI un OGAS 268 grami						DĀRZENI 433,82 grami KARTUPEĻI 312,4 grami GAĻA un ZĪVIS 249,5 grami					
						PIENA PRODUKTI 1202,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

ĒDIENKARTE 19.01.-23.01.2026 S(rīsu piens)

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa bez krējuma	150	7,6	6,9	19,8	173						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu,bez krēj	150/20	10,0	10,8	34,7	282						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,7	65						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	22,7	26,8	95,5	724	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 174,5 grami KARTUPEĻI 53,4 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa bez krējuma	150/25	7,9	14,9	14,7	226						
P2 Auzu pārslu biezp. ar ievār.PO (A01)	250/20	3,6	4,5	52,5	264						
P3 Rudzu maize (01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	15,6	20,0	108,7	679	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 49,558 grami KARTUPEĻI 59,23 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa bez krējuma	170	6,8	9,5	11,2	160						
P2 Cūkgaļas gulašs bez krējuma (A01)	27/53	9,9	11,3	4,2	159						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	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						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	25,3	23,7	63,8	567	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 132,3 grami KARTUPEĻI 59 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs bez krējuma	200	12,1	14,6	26,9	289						
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar rīsu pienu	100/10	2,3	1,3	28,0	133						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Mandarīns 100	100	0,8	0,3	8,1	38						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,2	16,8	80,7	549	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						DĀRZENI 77,02 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Rīsu piena zupa ar nūdelēm (A01)	250	4,1	2,5	27,3	148						
P2 Kotlete (A01;03)	75	10,3	11,6	5,7	169						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Rīsu piena mērce (A01)	50	0,3	1,7	6,7	44						
P5 Svaigs tomāts	50	0,8	4,0	4,3	57						
P6 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P7 Asorti dzēriens	200	0,1	0,2	8,2	35						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,6	20,6	87,5	621	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 40 grami						DĀRZENI 53 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,598 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami AUGĻI un OGAS 281 grami						DĀRZENI 486,378 grami KARTUPEĻI 326,63 grami GAĻA un ZĪVIS 269,5 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Pirmdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Dārz.zupa bez zirņiem, krējuma F	250	2,3	2,1	14,0	84					
P2 Vārīti makaroni ar zemu OBV saturu	150	0,4	0,8	61,2	256					
P3 Krējums (07)	10	0,3	2,0	0,3	21					
P4 Burkānu salāti ar ķiplokiem (ar eļļu)	50	0,8	3,1	4,2	50					
P5 Sīrupa dzēriens F	200	0,0	0,0	9,4	35					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	3,8	8,0	89,1	446
PIEVIENTAIS SĀLS 1,48 grami PIEVIENTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						KOPĀ:				
DĀRZENI 111,9 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						3,8 8,0 89,1 446				

Otrdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Dārzenu zupa bez gaļas F	250	2,4	4,1	14,9	110					
P2 Krējums (A07)	10	0,3	2,0	0,3	21					
P3 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256					
P4 Dzēriens ogu F	200	0,1	0,0	2,6	11					
P5 Gurķu,kāpostu,burkānu salāti 70	70	1,0	1,5	3,5	29					
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	5,5	8,5	104,0	517
PIEVIENTAIS SĀLS 1,58 grami PIEVIENTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 110 grami						KOPĀ:				
DĀRZENI 120,88 grami KARTUPEĻI 68,19 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						5,5 8,5 104,0 517				

Trešdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	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 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260					
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 50	50	0,8	2,0	3,9	35					
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	5,7	31,4	51,2	519
PIEVIENTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						KOPĀ:				
DĀRZENI 238 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						5,7 31,4 51,2 519				

Ceturtdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	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 Mandarīns 100	100	0,8	0,3	8,1	38					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	4,6	12,0	88,9	483
PIEVIENTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 115 grami						KOPĀ:				
DĀRZENI 224,12 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						4,6 12,0 88,9 483				

Piektdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354					
P2 Krējums (07)	20	0,6	4,0	0,6	41					
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57					
P4 Ābolu kompots F	200	0,1	0,1	4,1	17					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	3,0	17,4	74,6	469
PIEVIENTAIS SĀLS 0,775 grami PIEVIENTAIS CUKURS 1,5 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						KOPĀ:				
DĀRZENI 128 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami						PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
PIEVIENTAIS SĀLS 6,035 grami PIEVIENTAIS CUKURS 6,5 grami AUGĻI un OGAS 251 grami						PIENA PRODUKTI 50 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						3,0 17,4 74,6 469				

Pirmdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174					
P2 Cepts vistas šķiņķītis	100	22,0	24,5	0,9	312					
P3 Vārīti makaroni	80	3,0	0,8	19,0	97					
P4 Rīvēti burkāni ar krējumu(A07)	100	1,6	3,3	6,6	66					
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	34,0	36,4	44,6	650
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 118,3 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZĪVIS 130 grami				
						PIENA PRODUKTI 221 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						34,0 36,4 44,6 650				

Otrdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07) 230/20/10	250/10	9,0	11,0	14,5	196					
P2 Auzu pārslu biezputra ar sviestu (A01;0	250/20	9,0	23,0	24,6	342					
P3 Augļu un ogu kompots(ar stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,2	34,1	40,9	546
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						DĀRZENI 43,35 grami KARTUPEĻI 60 grami GAĻA un ZĪVIS 37 grami				
						PIENA PRODUKTI 197,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						18,2 34,1 40,9 546				

Trešdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Cūkgaļas gulašs (A07;01)	200	15,6	22,2	11,0	307					
P2 Vārīti griķi	100	4,4	1,1	24,3	122					
P3 Svaigu kāpostu-burkānu salāti 100	100	1,6	2,1	7,8	51					
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,7	25,4	43,5	483
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 7 grami						DĀRZENI 124 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 80 grami				
						PIENA PRODUKTI 212,4 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						21,7 25,4 43,5 483				

Ceturtdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Plovs ar krējumu 223/27/20 (A07)	250/20	13,0	16,8	42,4	375					
P2 Tomātu-gurķu salāti ar krējumu	100	1,4	4,1	3,5	57					
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	14,6	20,9	46,4	434
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						DĀRZENI 125,91 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami				
						PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						14,6 20,9 46,4 434				

Piektdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Kotlete (A01;03)	100	13,7	14,5	7,6	216					
P2 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109					
P3 Tomātu salāti ar krējumu (A07)	150	2,2	6,2	5,5	87					
P4 Asorti dzēriens (ar stēviju)	200	0,2	0,1	1,7	8					
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,2	21,0	37,8	421
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,78 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						DĀRZENI 126,67 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 70 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 67 grami						DĀRZENI 538,23 grami KARTUPEĻI 255 grami GAĻA un ZĪVIS 357 grami				
						PIENA PRODUKTI 230 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						PIENA PRODUKTI 900,9 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						KOPĀ:				
						19,2 21,0 37,8 421				

ĒDIENKARTE 19.01.-23.01.2026 PG (piens,glutēns)

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa bez krējuma	200	12,5	10,2	29,9	263						
P2 Makaroni(kukur.)ar sautētu vistas gaļu P	150/20	7,6	10,2	37,7	275						
P3 Burkānu salāti ar eļļu	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Rīsu galete 10	10	0,8	0,3	2,7	38						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,5	29,4	98,0	777	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 196,84 grami KARTUPEĻI 66 grami GAĻA un ZĪVIS 47 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						23,5 29,4 98,0 777					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Fikadeļu zupa bez krējuma	220/35	13,1	26,7	19,7	375						
P2 Rīsu galete	30	2,6	1,0	8,2	113						
P3 Rīsu biezputra ar ievārījumu PO	300/30	3,7	3,2	49,0	240						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,9	31,1	102,0	837	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,3 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 83,5 grami KARTUPEĻI 65,38 grami GAĻA un ZĪVIS 70 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						20,9 31,1 102,0 837					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa zupa bez krējum	250	8,8	5,6	13,4	141						
P2 Cūkgaļas gulašs PO	34/66	9,1	14,6	6,2	193						
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rīsu galete	20	1,7	0,7	5,5	76						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	30,5	24,4	84,4	715	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,825 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 135,97 grami KARTUPEĻI 66,3 grami GAĻA un ZĪVIS 87 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						30,5 24,4 84,4 715					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Plovs bez krējuma	350	19,2	24,8	54,9	522						
P2 Biešu-gurķu salāti	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Ogu ķīselis ar mandeļu pienu	150/10	0,8	1,2	18,8	90						
P4 Rīsu galete	20	2,6	1,0	8,2	113						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,2	0,0	0,7	4						
P6 Mandarīns 100	100	0,8	0,3	8,1	38						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,9	27,4	91,4	774	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 147,1 grami						DĀRZENI 102,94 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 70 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						23,9 27,4 91,4 774					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Mandeļu piena zupa ar kukur.makaronie	250	2,4	2,5	27,2	142						
P2 Kotlete bez miltiem (A03)	75	10,0	11,6	3,9	160						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109						
P4 Svaigs tomāts	50	0,8	4,0	4,3	57						
P5 Rīsu galete	20	1,7	0,7	5,5	76						
P6 Asorti dzēriens	200	0,1	0,2	8,2	35						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,1	19,1	72,1	577	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,23 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4,25 grami AUGĻI un OGAS 40 grami						DĀRZENI 53 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						18,1 19,1 72,1 577					
PIEVIENOTAIS SĀLS 7,045 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 25,55 grami AUGĻI un OGAS 313,1 grami						DĀRZENI 572,25 grami KARTUPEĻI 352,68 grami GAĻA un ZĪVIS 326,5 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					