

Pirmdiena															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
P1	Skābeņu zupa(A01,03,07)					200/10	7,3	9,4	13,1	167					
P2	Makaroni ar sieru (A01;07)					145/30	11,4	14,1	28,8	293					
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)					50	2,6	4,9	8,0	91					
P4	Rudzu maize (A01)					40	2,4	0,5	16,4	80					
P5	Citronūdens (bez cukura)					200	0,1	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,8	28,8	66,6	634					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						DĀRZENI 130,8 grami KARTUPEĻI 52,9 grami GAĻA un ZĪVIS 24,8 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 30 grami			
												23,8	28,8	66,6	634

Otrdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1	Pupiņu zupa (A07)					150/10	6,8	7,9	11,6	146				
P2	Plovs ar krējumu (A07)					250/10	12,7	14,8	42,1	354				
P3	Biešu salāti ar eļļu					50	0,8	4,0	4,3	57				
P4	Rudzu maize (A01)					20	1,2	0,2	8,2	40				
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				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,5	27,1	72,7	624				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 27 grami						DĀRZENI 103,41 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZĪVIS 60 grami					KOPĀ: PIENA PRODUKTI 220 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami			
											21,5	27,1	72,7	624

Trešdiena																				
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums														
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor									
P1	Maltās gaļas mērce(A01,07)					27/53	9,6	13,1	4,2	174	P8 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42				
P2	Vārīti griķi					130	6,5	1,6	35,9	181										
P3	Konservēts gurķis					50	0,4	0,0	0,8	6										
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										
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%	26,6	20,8	83,3	626	KOPĀ:						26,6	20,8	83,3	626
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami						DĀRZENI 70 grami						PIENA PRODUKTI 229,1 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami						KARTUPEĻI 0 grami						BIEZPIENS,SIERS 40 grami								
AUGĻI un OGAS 138 grami						GAĻA un ZĪVIS 52 grami														

Ceturtdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			
P1	Kotlete (A01,03)					80	13,8	14,8	5,7	211				
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	Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu					50	1,8	3,0	6,5	60				
P5	Rudzu maize (A01)					20	1,2	0,2	8,2	40				
P6	Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07					30/130	5,8	3,7	27,3	170				
P7	Kompots - plūmju					200	0,4	0,0	6,9	29				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	26,4	28,6	78,2	683				
						KOPĀ:					26,4	28,6	78,2	683
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami						DĀRZENI 113,5 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami						KARTUPEĻI 135 grami								
AUGĻI un OGAS 43,36 grami						GAĻA un ZĪVIS 73,5 grami								
						PIENA PRODUKTI 148,7 grami								
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Piektdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Piknika zupa (A01;07)					150/10	8,1	13,7	19,2	235		
P2	Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)					220/20	8,2	9,8	45,2	302		
P3	Rudzu maize (A01)					20	1,2	0,2	8,2	40		
P4	Asorti ogu dzēriens					200	0,2	0,1	4,2	18		
P5	Skolas piens „Rasēns" 1,5% (A07)					200	0,0	0,0	0,0	0		
P6	Banāns 100					100	1,5	0,1	21,0	91		
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,2	23,9	97,8	686		
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 40 grami KARTUPEĻI 75 grami GAĻA un ZĪVIS 30 grami					KOPĀ: PIENA PRODUKTI 423 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami AUGĻI un OGAS 343,36 grami						DĀRZENI 457,71 grami KARTUPEĻI 302,9 grami GAĻA un ZĪVIS 240,3 grami					PIENA PRODUKTI 1030,8 grami BIEZPIENS,SIERS 70 grami	
											19,2 23,9 97,8 686	

Pirmdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1	Skābeņu zupa bez krējuma	220	7,9	15,2	12,8	221				
P2	Makaroni ar dārzeņiem	250	4,7	1,7	46,6	221				
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām	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				
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	15,2	17,4	76,2	524
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami						KOPĀ:				
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami				
AUGĻI un OGAS 15 grami						BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
DĀRZENI 30,8 grami						15,2 17,4 76,2 524				
KARTUPEĻI 52,9 grami										
GAĻA un ZĪVIS 30 grami										

Otrdiena															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
P1	Pupiņu zupa bez krējuma	170	10,7	15,4	25,2	284									
P2	Plovs bez krējuma	180/20	11,4	10,8	11,0	186									
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									
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,4	26,7	55,7	563					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami						DĀRZENI 124,41 grami						KOPĀ:			
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami						KARTUPEĻI 48,6 grami									
AUGĻI un OGAS 27 grami						GAĻA un ZĪVIS 96,9 grami									
						PIENA PRODUKTI 0 grami						24,4	26,7	55,7	563
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce bez krējuma	27/53	9,3	14,8	3,7	186					
P2	Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181					
P3	Konservēts gurķis	50	0,8	2,0	4,6	40					
P4	Augļu salāti	100	0,5	0,2	9,5	48					
P5	Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60					
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P7	Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,4	19,4	75,9	560	
						KOPĀ:		19,4	19,4	75,9	560

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 168,9 grami						DĀRZENI 71 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ŽĪVIS 52 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami										
Ceturtdiena																						
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Kotlete						70	13,6	14,6	5,9	209												
P2 Vārīti kartupeļi						130	2,7	0,1	20,0	95												
P3 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu						50	1,8	4,0	6,5	69												
P4 Rudzu bumbiņas ar kakao/rīsu piens(A0						30/130	2,1	2,3	36,6	179												
P5 Rudzu maize (A01)						20	2,4	0,5	16,4	80												
P6 Kompots - plūmjū						200	0,4	0,0	6,9	29												
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,0	21,6	92,2	661												

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 43,36 grami						DĀRZENI 111 grami KARTUPEĻI 135 grami GAĻA un ZĪVIS 75,97 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami						23,0 21,6 92,2 661			
Piektdiena																					
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez krējuma						160	4,6	7,9	11,8	138											
P2 Rīsu biezp. ar ievārījumu (ar rīsu pienu)						220/15	6,8	13,2	40,4	312											
P3 Rudzu maize (A01)						20	1,2	0,2	8,2	40											
P4 Asorti ogu dzēriens						200	0,2	0,1	4,2	18											
P5 Banāns 100						100	1,5	0,1	21,0	91											
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	14,2	21,6	85,5	599											

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,333 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,28 grami AUGĻI un OGAS 374,26 grami						DĀRZENI 466,768 grami KARTUPEĻI 275,73 grami GAĻA un ZĪVIS 274,87 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 Skābeņu zupa bez gaļas, olām F	350	1,7	5,7	9,6	98					
P2 Kāpostu-gurķu salāti	200	3,4	12,2	14,1	170					
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	5,2	17,9	24,1	270	KOPĀ:		5,2	17,9	24,1 270
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 240,9 grami KARTUPEĻI 45 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Otrdienas										
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 Biešu salāti ar eļļu	100	1,7	1,1	8,9	54					
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	4,8	6,1	84,9	415	KOPĀ:		4,8	6,1	84,9 415
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami	DĀRZENI 170,9 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Trešdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Risotto ar dārzeņiem un kukurūzu F	300	4,2	9,1	80,3	422					
P2 Kāpostu- burkānu salāti ar eļļu	100	1,6	4,1	10,1	84					
P3 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230					
B1 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P1 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42					
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	6,8	17,0	147,2	778	KOPĀ:		6,8	17,0	147,6 780
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 245 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Ceturtdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Burgers F	80	0,4	17,1	23,1	260					
P2 Vārīti rīsi ar zemu OBV saturu	150	0,3	0,8	61,7	256					
P3 Krējums (A07)	20	0,6	4,0	0,6	41					
P4 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu	50	1,8	4,0	6,5	69					
P5 Zema OBV pārslas ar zema OBV pienu	50/110	0,6	3,5	47,2	230					
P6 Kompots - plūmju F	200	0,2	0,0	3,9	16					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	3,7	29,5	143,0	872	KOPĀ:		3,7	29,5	143,0 872
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 21 grami	DĀRZENI 106 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Piektdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Biešu zupa bez gaļas F	250	3,2	2,8	22,4	129					
P2 Makaroni ar dārzeņiem F	350	1,5	9,3	65,6	354					
P3 Krējums	20	0,6	4,0	0,6	41					
P4 Tomāts	100	1,6	1,1	7,5	44					
P5 Asorti ogu dzēriens F	200	0,1	0,0	2,6	11					
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	8,5	17,3	119,6	671	KOPĀ:		8,5	17,3	119,6 671
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,975 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 3,64 grami AUGĻI un OGAS 111 grami	DĀRZENI 300,721 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

PIEVIENTOTAIS SĀLS 5,925 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 8,14 grami AUGĻI un OGAS 258 grami	DĀRZENI 1063,521 grami KARTUPEĻI 178,2 grami GAĻA un ZĪVIS 0 grami	PIENA PRODUKTI 50 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pirmdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Skābeņu zupa 250/10/10	250/20	5,7	10,7	15,4	183					
P2 Cepts vistas šķiņķītis	100	21,9	24,1	0,9	308					
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109					
P4 Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	50	0,6	1,3	1,5	20					
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	31,5	36,2	41,2	622
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						DĀRZENI 86,46 grami KARTUPEĻI 221,15 grami GAĻA un ZĪVIS 134,7 grami		PIENA PRODUKTI 26,25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		

Otrdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07)	250/30	13,3	18,8	42,7	395					
P2 Svaigu tomātu salāti ar krējumu (A07)	100	1,3	2,2	3,7	40					
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	14,6	21,0	46,6	436
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,93 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 125,91 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami		PIENA PRODUKTI 240 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		

Trešdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce bez miltiem (A07)	34/66	9,0	11,6	2,2	150					
P2 Vārīti griķi	100	5,0	1,2	27,6	139					
P3 Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	1,1	9,2	53					
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%	15,7	13,9	39,4	344
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 123,25 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami		PIENA PRODUKTI 212,5 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		

Ceturtdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Kotlete (A01;03)	100	13,7	15,5	7,7	225					
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123					
P3 Skābais krējums(A07)	50	1,5	10,0	1,6	103					
P4 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu	50	1,8	4,0	6,0	67					
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,5	29,8	41,3	519
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 112,6 grami KARTUPEĻI 175 grami GAĻA un ZĪVIS 70 grami		PIENA PRODUKTI 50 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		

Piektdienas										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07)	250/20	10,3	18,6	22,3	301					
P2 Rīsu biezp. ar sviestu,bez cukura (A07)	200/20	6,3	20,7	23,6	306					
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	16,7	39,3	46,0	608
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 71,75 grami KARTUPEĻI 62,5 grami GAĻA un ZĪVIS 37,5 grami		PIENA PRODUKTI 360 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 35 grami						DĀRZENI 519,97 grami KARTUPEĻI 458,65 grami GAĻA un ZĪVIS 332,2 grami		PIENA PRODUKTI 888,75 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Skābeņu zupa (A03) bez krējuma	250	10,7	23,4	13,1	308					
P2	Makaroni (kukurūzas) ar dārzeņiem PG	250	3,1	3,4	66,2	307					
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām (A011)	50	0,0	0,0	0,0	0					
P4	Rīsu galete	50	4,2	1,6	13,6	189					
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,1	28,5	93,5	807	
						KOPĀ:		18,1	28,5	93,5	807
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,25 grami			DĀRZENI 38,5 grami			PIENA PRODUKTI 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami			KARTUPEĻI 66,1 grami			BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 15 grami			GAĻA un ZĪVIS 43,8 grami								

Otrdiena												
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Pupiņu zupa	200	13,7	18,9	34,2	363							
P2 Plovs bez krējuma	250	13,3	15,3	19,7	270							
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,4	0,0	0,8	6							
P4 Rīsu galete	50	5,1	2,0	16,4	227							
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27							
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	32,6	36,3	77,5	893		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami						DĀRZENI 143,6 grami						KOPĀ: 32,6 36,3 77,5 893
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami						KARTUPEĻI 100 grami						
AUGĻI un OGAS 27 grami						GAĻA un ZĪVIS 110 grami						
						PIENA PRODUKTI 0 grami						
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami						

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
P1	Maltās gaļas mērce PG	34/66	10,3	19,0	4,7	232					
P2	Vārīti griķi	150	7,6	1,9	41,7	210					
P3	Konservēts gurķis	100	1,6	10,1	11,2	142					
P4	Augļu salāti 100	100	0,9	0,2	19,8	89					
P5	Rīsu galete	40	3,4	1,3	10,9	151					
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P7	Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,3	32,8	98,2	869	
						KOPĀ:		24,3	32,8	98,2	869

PIEVIENOTAIS SALS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 205 grami						DARZENI 123,25 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 60 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
Ceturtdiena																					
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kotlete PG						100	12,6	19,3	5,6	246											
P2 Vārīti kartupeļi						150	3,2	0,2	23,7	112											
P3 Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu						50	0,5	5,1	1,7	54											
P4 Rīsu galete						50	4,2	1,6	13,6	189											
P5 Kukurūzas pārslas ar mandeļu pienu						30/130	2,8	1,6	27,8	137											
P6 Kompots - plūmju						200	0,4	0,0	6,9	29											
P7 Skābētu kāpostu-biešu salāti ar eļļu						50	1,8	4,0	6,5	69											

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,5	31,8	85,7	837	KOPĀ:		25,5	31,8	85,7	837	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 162,2 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami		KARTUPEĻI 160 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami									
AUGĻI un OGAS 43,36 grami		GAĻA un ZĪVIS 75 grami		BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
Piektdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa bez krējuma		160	4,6	7,9	11,8	138							
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu PG		250/30	4,7	15,6	52,8	371							
P3 Rīsu galete		30	2,6	1,0	8,2	113							
P4 Asorti ogu dzēriens		200	0,2	0,1	4,2	18							
P5 Banāns 100		100	1,5	0,1	21,0	91							