

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 sēklinām (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 gramiDĀRZENI 130,8 grami
KARTUPEĻI 52,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 24,8 grami

KOPĀ:

23,8 28,8 66,6 634

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 30 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	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 gramiDĀRZENI 103,41 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZĪVIS 60 grami

KOPĀ:

21,5 27,1 72,7 624

PIENA PRODUKTI 220 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	13,1	4,2	174	P8 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42
P2 Vārti 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 Apelsinūdens (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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami
AUGĻI un OGAS 138 gramiDĀRZENI 70 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZĪVIS 52 grami

KOPĀ:

26,6 20,8 83,3 626

PIENA PRODUKTI 229,1 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)	80	13,8	14,8	5,7	211						
P2 Vārti 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

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami
AUGĻI un OGAS 43,36 gramiDĀRZENI 113,5 grami
KARTUPEĻI 135 grami
GAĻA un ZĪVIS 73,5 grami

KOPĀ:

26,4 28,6 78,2 683

PIENA 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 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 gramiDĀRZENI 40 grami
KARTUPEĻI 75 grami
GAĻA un ZĪVIS 30 grami

KOPĀ:

19,2 23,9 97,8 686

PIENA PRODUKTI 423 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,94 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami
AUGĻI un OGAS 343,36 gramiDĀRZENI 457,71 grami
KARTUPEĻI 302,9 grami
GAĻA un ZĪVIS 240,3 gramiPIENA PRODUKTI 1030,8 grami
BIEZPIENS,SIERS 70 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons

3,09EUR

ĒDIENKARTE 02.03- 06.03.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdienas										
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 sēklinām	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)						KOPĀ:				
E100%						15,2 17,4 76,2 524				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						DĀRZENI 30,8 grami KARTUPEĻI 52,9 grami GAĻA un ZĪVIS 30 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Otrdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	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)						KOPĀ:				
E100%						24,4 26,7 55,7 563				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 27 grami						DĀRZENI 124,41 grami KARTUPEĻI 48,6 grami GAĻA un ZĪVIS 96,9 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Trešdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	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 Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P7 Bumbieris 100	100	0,4	0,3	9,5	42					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						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 ZĪVIS 52 grami				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Ceturtdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	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 - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
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				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

Piektdienas										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	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)						KOPĀ:				
E100%						14,2 21,6 85,5 599				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,813 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,46 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 129,558 grami KARTUPEĻI 39,23 grami GAĻA un ZĪVIS 20 grami				
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				
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

ĒDIENKARTE 02.03- 06.03.2026 S(rīsu piens)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

3,09EUR

Pirmdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	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 PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 38,5 grami KARTUPEĻI 66,1 grami GAĻA un ZĪVIS 43,8 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Otrdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	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	KOPĀ:		32,6	36,3	77,5 893
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 27 grami	DĀRZENI 143,6 grami KARTUPEĻI 100 grami GAĻA un ZĪVIS 110 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Trešdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	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 Apelsinūdens (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 SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 205 grami	DĀRZENI 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	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 PIEVIENOTAIS CUKURS 3,5 grami AUGĻI un OGAS 43,36 grami	DĀRZENI 162,2 grami KARTUPEĻI 160 grami GAĻA un ZĪVIS 75 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Piektdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	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					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	13,5	24,7	98,0	732	KOPĀ:		13,5	24,7	98,0 732
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,888 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 145,958 grami KARTUPEĻI 39,23 grami GAĻA un ZĪVIS 20 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,338 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,98 grami AUGĻI un OGAS 410,36 grami	DĀRZENI 613,508 grami KARTUPEĻI 365,33 grami GAĻA un ZĪVIS 308,8 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

3,09EUR

ĒDIENKARTE 02.03- 06.03.2026 PG(piens,glutēns) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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)						KOPĀ:					
E100%						5,2 17,9 24,1 270					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						DĀRZENI 240,9 grami KARTUPEĻI 45 grami GAĻA un ZIVIS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Apelsinūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:					
E100%						4,8 6,1 84,9 415					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 6 grami						DĀRZENI 170,9 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZIVIS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 10 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Apelsinūdens (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%					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%					
						6,8 17,0 147,2 778					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						DĀRZENI 245 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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)						KOPĀ:					
E100%						3,7 29,5 143,0 872					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 21 grami						DĀRZENI 106 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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)						KOPĀ:					
E100%						8,5 17,3 119,6 671					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,975 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,64 grami AUGĻI un OGAS 111 grami						DĀRZENI 300,721 grami KARTUPEĻI 66,6 grami GAĻA un ZIVIS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,925 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,14 grami AUGĻI un OGAS 258 grami						DĀRZENI 1063,521 grami KARTUPEĻI 178,2 grami GAĻA un ZIVIS 0 grami					
						PIENA PRODUKTI 50 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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					

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plov 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					

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 Apelsinūdens (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					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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					

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	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 82,5 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					