

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,8	7,9	19,9	183						
P2 Makaroni ar gaļu (A01,07)	20/130	9,6	10,3	28,2	248						
P3 Burkānu salāti ar sēklinām (A11)	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						
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% 22,4 27,3 89,2 700

KOPĀ:

22,4 27,3 89,2 700

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGLI un OGAS 100 gramiDĀRZENI 142,7 grami  
KARTUPELI 53,4 grami  
GALA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 210 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 (A03,07)	150/25/	6,6	11,9	14,9	195						
P2 Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu(A01	250/15	8,9	6,6	38,8	250						
P3 Rudzu maize (01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
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% 16,9 18,8 66,0 503

KOPĀ:

16,9 18,8 66,0 503

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,628 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,78 grami  
AUGLI un OGAS 120 gramiDĀRZENI 49,558 grami  
KARTUPELI 59,23 grami  
GALA un ZIVIS 30 gramiPIENA PRODUKTI 420 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	170	7,1	11,7	11,5	182						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01,07)	27/53	10,0	12,3	4,4	169						
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						
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 25,8 26,9 64,3 600

KOPĀ:

25,8 26,9 64,3 600

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGLI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami  
KARTUPELI 59 grami  
GALA un ZIVIS 87 gramiPIENA 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	14,8	26,1	285						
P2 Biešu salāti ar eļļu	50	0,4	0,0	0,8	6						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Sulas uzpūtenis ar pienu (A07)	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						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,2 18,2 73,5 537

KOPĀ:

19,2 18,2 73,5 537

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami  
AUGLI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 77,02 grami  
KARTUPELI 0 grami  
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA 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	8,5	24,0	204						
P2 Maltās gaļas-dārzenu sautējums (A07)	170/10	13,4	11,9	20,1	243						
P3 Šķēlīte marinēta gurķa	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P5 Ābolu kompots	200	0,1	0,2	8,2	35						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,0 25,0 68,9 598

KOPĀ:

24,0 25,0 68,9 598

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami  
AUGLI un OGAS 40 gramiDĀRZENI 104,73 grami  
KARTUPELI 54,05 grami  
GALA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 230 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 3,618 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,78 grami  
AUGLI un OGAS 381 gramiDĀRZENI 506,308 grami  
KARTUPELI 225,68 grami  
GALA un ZIVIS 247 gramiPIENA PRODUKTI 1211 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsone

6,09EUR

## Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zīrņu (šķelto) zupa (A07)	150/5	7,5	7,9	18,0	174						
P2 Kotlete	100	13,7	15,5	7,7	225						
P3 Vārīti makaroni	50	1,9	0,6	12,2	63						
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	100	1,3	4,3	4,0	62						
B1 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
B2 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
B3 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Brokastis(B)	E0%	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,4	28,3	41,8	524						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 89,1 grami KARTUPELI 40 grami GALA un ZIVIS 80 grami					PIENA PRODUKTI 205 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						<b>KOPĀ:</b>	<b>24,5</b>	<b>28,3</b>	<b>41,9</b>	<b>525</b>	

## Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeli zupa (A03;A07)	250/45/	10,4	13,8	16,6	236						
P2 Auzu pārslu biezputra ar sviestu (A01;0	200/15	6,6	17,1	20,7	263						
P3 Dzēriens ogu (ar stēvijū)	200	0,2	0,1	1,7	8						
P4 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,1	31,0	39,1	507						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,37 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGLI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 49,28 grami KARTUPELI 68,19 grami GALA un ZIVIS 42,05 grami					PIENA PRODUKTI 345 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						<b>KOPĀ:</b>	<b>17,1</b>	<b>31,0</b>	<b>39,1</b>	<b>507</b>	

## Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	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 AUGLI un OGAS 7 grami	DĀRZENI 124 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 80 grami					PIENA PRODUKTI 212,4 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						<b>KOPĀ:</b>	<b>21,7</b>	<b>25,4</b>	<b>43,5</b>	<b>483</b>	

## Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 220/40/40	220/40/	12,4	20,3	33,8	370						
P2 Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	5,1	8,8	87						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P4 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	14,1	25,4	43,0	459						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 115 grami	DĀRZENI 132,91 grami KARTUPELI 0 grami GALA un ZIVIS 40 grami					PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						<b>KOPĀ:</b>	<b>14,1</b>	<b>25,4</b>	<b>43,0</b>	<b>459</b>	

## Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat sv	Olbal	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas-dārzenu sautējums (A07)	250/12	21,9	18,6	37,7	408						
P2 Tomātu-gurķu salāti ar krējumu (A07)	100	1,4	4,1	3,2	55						
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	23,3	22,8	41,0	464						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGLI un OGAS 5 grami	DĀRZENI 176,1 grami KARTUPELI 78,8 grami GALA un ZIVIS 69,2 grami					PIENA PRODUKTI 31,5 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,77 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGLI un OGAS 352 grami	DĀRZENI 571,39 grami KARTUPELI 186,99 grami GALA un ZIVIS 311,25 grami					PIENA PRODUKTI 833,9 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
						<b>KOPĀ:</b>	<b>23,3</b>	<b>22,8</b>	<b>41,0</b>	<b>464</b>	

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR