

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4kl

PIRMDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1							Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	6,4	10,7	114
P2							Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	10,3	6,7	165
P3							Vārīti griķi		100	4,3	0,7	35,1	166
P4							Burkāni ar sēklīnām		70	1,1	4,1	5,0	61
P5							Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45
P6							Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96
P7							Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	25,4	26,0	83,2	686	KOPĀ:		25,4	26,0	83,2	686
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 106,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 268 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Boršcs ar gaļu un kāpostiem/krējums	7	200/10	3,5	8,3	12,2	147								
P2	Cūkgaļas kotlete		80	10,1	13,3	5,0	188								
P3	Vārīti kartupeļi		100	2,1	0,2	19,8	85								
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,7	48								
P5	Piena mērce	1,7	50	1,7	2,9	5,0	53								
P6	Tēja		200	0,0	0,0	2,9	12								
P7	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45								

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	19,2	28,1	55,8	578	KOPĀ:		19,2	28,1	55,8	578
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,8 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 149,6 grami KARTUPEĻI 165,4 grami PIENS, skābie produkti 52 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 77,3 grami		Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cīsiņi vārīti	9	50	5,3	11,5	0,8	128	P8 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Vārīti makaroni	1	100	4,4	1,2	26,1	138							
P3 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,8	2,4	54							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	2,4	30							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Piens	7	150	4,2	3,0	7,1	72							
P7 Augļu salāti ar putukrējumu	7	80/20	1,0	6,8	13,2	120							

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	17,9	29,0	68,0	625	KOPĀ:		17,9	29,0	68,0	625
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,1 grami AUGĻI un OGAS 160 grami		DĀRZENI 65,4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 189,7 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami		Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1							Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	6,8	9,0	20,0	180
P2							Zivju kotlete	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168
P3							Kartupeļu biezenis	7	100	2,6	2,8	18,3	105
P4							Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54
P5							Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45
P6							Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46
P7							Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	20,6	26,3	78,2	636	KOPĀ:		20,6	26,3	78,2	636
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 91 grami KARTUPEĻI 151,3 grami PIENS, skābie produkti 29,1 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86,2 grami		Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1	Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	200	5,0	7,2	13,4	138						
P2	Plovs ar vistas gaļu		200	14,5	15,8	49,0	396						
P3	Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48						
P4	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	6,8	28						
P5	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45						

Kopā: Pusdienas(P)		E100%	21,9	25,4	81,0	656	KOPĀ:		21,9	25,4	81,0	656
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 144,5 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 10,5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 69,3 grami		Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,44 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,9 grami AUGĻI un OGAS 323,56 grami		DĀRZENI 556,8 grami KARTUPEĻI 416,7 grami PIENS, skābie produkti 549,3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 284,91 grami		Skolas piens 0 grami						

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 kl

PIRMDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	6,4	10,7	114												
P2	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	10,3	6,7	165												
P3	Vārīti griķi		150	6,4	1,1	52,6	249												
P4	Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	5,0	61												
P5	Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90												
P6	Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96												
P7	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	28,7	26,6	108,9	814								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami							DĀRZENI 106,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 268 grami							KOPĀ:		28,7	26,6	108,9	814
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami							Skolas piens 0 grami					
OTRDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums	7	200/10	3,5	8,3	12,2	147												
P2	Cūkgaļas kotlete		100	12,7	18,9	6,2	255												
P3	Vārīti kartupeļi		150	3,1	0,3	29,7	127												
P4	Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,7	48												
P5	Piena mērce	1,7	50	1,7	2,9	5,0	53												
P6	Tēja		200	0,0	0,0	2,9	12												
P7	Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	24,4	34,2	79,2	755								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,8 grami AUGĻI un OGAS 2 grami							DĀRZENI 150,27 grami KARTUPEĻI 227 grami PIENS, skābie produkti 52 grami							KOPĀ:		24,4	34,2	79,2	755
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 93,3 grami							Skolas piens 0 grami					
TREŠDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Cīsiņi vārīti	9	60	6,4	13,9	0,9	154	P8	Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38				
P2	Vārīti makaroni	1	150	6,6	1,8	39,0	206												
P3	Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	5,3	2,4	59												
P4	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	2,4	30												
P5	Rudzu maize	1	50	2,9	0,7	21,7	119												
P6	Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96												
P7	Augļu salāti ar putukrējumu	7	100/30	1,4	9,9	17,0	165												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	24,8	37,0	100,9	868								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,1 grami AUGĻI un OGAS 180 grami							DĀRZENI 65,4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 248,7 grami							KOPĀ:		24,8	37,0	100,9	868
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami							Skolas piens 0 grami					
CETURTDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	6,8	9,0	20,0	180												
P2	Zivju kotlete	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168												
P3	Kartupeļu biezenis	7	150	4,0	4,2	27,5	158												
P4	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54												
P5	Rudzu maize	1	40	2,2	0,5	16,4	90												
P6	Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46												
P7	Āboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	23,0	28,0	95,5	734								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 91 grami KARTUPEĻI 198,8 grami PIENS, skābie produkti 43,7 grami							KOPĀ:		23,0	28,0	95,5	734
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86,2 grami							Skolas piens 0 grami					
PIEKTDIENA																			
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums												
Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor							
P1	Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	200	5,0	7,2	13,4	138												
P2	Plovs ar vistas gaļu		250	18,2	19,7	61,2	495												
P3	Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48												
P4	Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	6,8	28												
P5	Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112												
Kopā: Pusdienas(P)							E100%	27,2	29,7	105,6	822								
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 156,4 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 10,5 grami							KOPĀ:		27,2	29,7	105,6	822
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83,3 grami							Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,9 grami AUGĻI un OGAS 343,56 grami							DĀRZENI 569,37 grami KARTUPEĻI 525,8 grami PIENS, skābie produkti 622,9 grami							BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 314,91 grami		Skolas piens 0 grami			

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 10-12 kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	250/10	3,8	6,7	13,5	127							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	90	9,7	11,2	7,1	178							
P3 Vārīti griķi		200	7,4	1,2	60,0	284							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	4,1	5,0	61							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	30,7	28,0	123,6	898	KOPĀ:	30,7	28,0	123,6	898
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,91 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami	DĀRZENI 107,3 grami KARTUPEĻI 65 grami PIENS, skābie produkti 277 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami	Skolas piens 0 grami							

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums	7	250/10	4,3	9,9	14,2	173							
P2 Cūkgaļas kotlete		120	12,4	19,8	6,4	262							
P3 Vārīti kartupeļi		200	4,2	0,4	40,0	171							
P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	3,1	2,6	48							
P5 Piena mērce	1,7	50	1,6	2,9	4,4	50							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	2,0	8							
P7 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,8	36,8	90,1	825	KOPĀ:	25,8	36,8	90,1	825
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami AUGĻI un OGAS 2 grami	DĀRZENI 164,2 grami KARTUPEĻI 289,1 grami PIENS, skābie produkti 52 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 94,7 grami	Skolas piens 0 grami							

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cīsiņi vārīti	9	60	6,4	13,9	0,9	154	P8 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38
P2 Vārīti makaroni	1	200	8,0	2,1	47,4	249							
P3 Krējuma – tomātu mērce	1,7	50	0,7	4,6	2,5	53							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	70	0,8	1,2	2,4	30							
P5 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P7 Augļu salāti ar putukrējumu	7	100/30	1,4	9,9	17,0	165							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,5	36,6	112,2	920	KOPĀ:	26,5	36,6	112,2	920
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,1 grami AUGĻI un OGAS 180 grami	DĀRZENI 65,4 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 248,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/5	8,0	8,1	24,3	192							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	80	9,1	11,0	7,3	168							
P3 Kartupeļu biezenis	7	200	5,3	5,5	36,6	210							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P7 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,1	28,6	113,1	821	KOPĀ:	26,1	28,6	113,1	821
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 91 grami KARTUPEĻI 256,3 grami PIENS, skābie produkti 63,2 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 86,2 grami	Skolas piens 0 grami							

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar olu un gaļu	1,3	250	6,2	9,0	16,7	173							
P2 Plovs ar vistas gaļu		300	18,3	22,2	67,9	545							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	6,8	28							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	28,6	34,1	115,5	907	KOPĀ:	28,6	34,1	115,5	907
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 163,9 grami KARTUPEĻI 62,5 grami PIENS, skābie produkti 10,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 83,7 grami	Skolas piens 0 grami							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,9 grami AUGĻI un OGAS 343,56 grami	DĀRZENI 591,8 grami KARTUPEĻI 672,9 grami PIENS, skābie produkti 651,4 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 316,71 grami	Skolas piens 0 grami							

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	3,8	8,7	14,2	159					
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	250	12,5	13,7	38,7	340					
P3 Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5					
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45					
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46					
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 18,4 22,9 81,0 634					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami						DĀRZENI 159,3 grami KARTUPEĻI 33,3 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,1 grami					
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	5,7	5,1	16,8	137					
P2 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3,7	60/40	10,4	11,2	11,8	197					
P3 Vārīti kartupeļi		100	2,1	0,2	20,4	87					
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54					
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45					
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 25,7 23,9 72,7 616					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 112,4 grami KARTUPEĻI 153,3 grami PIENS, skābie produkti 220 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami					
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8,5	14,0	4,5	179					
P2 Rīsi vārīti		100	2,8	1,4	28,2	135					
P3 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27					
P4 Piens	7	150	4,2	3,0	7,1	72					
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45					
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	100/100	3,6	4,1	18,9	129					
P7 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 21,3 24,0 77,0 626					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,15 grami AUGĻI un OGAS 180 grami						DĀRZENI 91,8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 273,2 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 43 grami					
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	8,0	6,1	27,2	193					
P2 Maltā gaļa piena mērcē	1,7	100	10,2	13,4	5,1	182					
P3 Vārīti griķi		100	3,6	0,6	29,0	138					
P4 Burkāni salāti		70	0,7	2,8	4,7	47					
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31					
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 23,9 23,2 81,6 635					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 119,6 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 50 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 57 grami					
						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/10	7,2	13,8	8,6	199					
P2 Makaroni ar sieru	1,7	100/20	9,4	7,0	28,4	220					
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	5,2	2,5	65					
P4 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46					
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45					
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 18,6 26,4 66,1 614					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,6 grami AUGĻI un OGAS 83 grami						DĀRZENI 89,9 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 10,7 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 23 grami					
						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,05 grami AUGĻI un OGAS 343 grami						DĀRZENI 573 grami KARTUPEĻI 296,6 grami PIENS, skābie produkti 563,9 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 240,1 grami					
						Skolas piens 0 grami					

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9 kl

PIRMDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	3,8	8,7	14,2	159					
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	200	13,0	14,3	41,4	358					
P3 Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5					
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112					
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46					
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 20,5 23,8 95,9 719					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami AUGĻI un OGAS 80 grami						DĀRZENI 161,6 grami KARTUPEĻI 33,3 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 53,3 grami					
						Skolas piens 0 grami					

OTRDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6,7	6,0	21,0	165					
P2 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3,7	60/40	10,0	10,9	11,8	193					
P3 Vārīti kartupeļi		150	3,2	0,3	30,6	131					
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54					
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112					
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 29,0 25,0 99,4 752					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 115,8 grami KARTUPEĻI 220 grami PIENS, skābie produkti 220 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64 grami					
						Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8,1	13,7	4,5	176					
P2 Rīsi vārīti		150	4,2	2,1	42,2	202					
P3 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27					
P4 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96					
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112					
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	100/100	3,6	4,1	18,9	129					
P7 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 25,4 25,9 105,7 782					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,15 grami AUGĻI un OGAS 180 grami						DĀRZENI 91,81 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 323,2 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami					
						Skolas piens 0 grami					

CETURTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	8,0	6,1	27,2	193					
P2 Maltā gaļa piena mērcē	1,7	100	9,9	13,1	5,1	177					
P3 Vārīti griķi		150	5,3	0,9	43,6	206					
P4 Burkāni salāti		70	0,7	2,8	4,7	47					
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31					
P6 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 26,9 23,6 108,4 767					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami						DĀRZENI 119,55 grami KARTUPEĻI 80 grami PIENS, skābie produkti 50 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami					
						Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	200/10	6,8	13,3	8,6	193					
P2 Makaroni ar sieru	1,7	120/20	10,4	7,2	34,1	250					
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	5,2	2,5	65					
P4 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46					
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112					
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38					

Kopā: Pusdienas(P)						E100% 20,8 26,6 84,0 705					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,6 grami AUGĻI un OGAS 83 grami						DĀRZENI 89,9 grami KARTUPEĻI 30 grami PIENS, skābie produkti 10,8 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami					
						Skolas piens 0 grami					
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,34 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,05 grami AUGĻI un OGAS 343 grami						DĀRZENI 578,66 grami KARTUPEĻI 363,3 grami PIENS, skābie produkti 614 grami					
						BIEZPIENS, SIERS 20 grami GAĻA, ZIVIS 233,3 grami					
						Skolas piens 0 grami					

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 10-12 kl

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	4,7	10,4	17,7	192							
P2 Makaroni Matrožu gaumē	1	250	16,0	17,0	48,8	421							
P3 Gurķis marinēts		40	0,3	0,0	0,6	5							
P4 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	24,4	28,2	106,9	815		KOPĀ:	24,4	28,2	106,9	815	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 186,2 grami KARTUPEĻI 41,7 grami PIENS, skābie produkti 10 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,2 grami	Skolas piens 0 grami									

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	250	6,7	6,0	21,0	165							
P2 Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1,3,7	60/40	9,8	14,6	11,8	218							
P3 Vārīti kartupeļi		180	3,8	0,4	36,0	154							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	3,1	6,0	54							
P5 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P6 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	29,9	28,9	108,8	822		KOPĀ:	29,9	28,9	108,8	822	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 115,8 grami KARTUPEĻI 250 grami PIENS, skābie produkti 220 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 63 grami	Skolas piens 0 grami									

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	120	9,8	13,5	5,4	184							
P2 Rīsi vārīti		180	4,9	1,8	48,8	229							
P3 Dārzenu salāti		70	0,7	3,1	2,2	45							
P4 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
P5 Rudzu maize	1	50	2,8	0,6	20,4	112							
P6 Augļu salāti ar jogurtu	7	100/100	3,6	4,1	18,9	129							
P7 Ābols		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,7	27,4	113,2	834		KOPĀ:	27,7	27,4	113,2	834	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,87 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1,15 grami AUGĻI un OGAS 180 grami	DĀRZENI 95,8 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 327,8 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 49,2 grami	Skolas piens 0 grami									

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	9,9	8,2	33,9	245							
P2 Maltā gaļa piena mērcē	1,7	100	10,4	15,6	5,1	202							
P3 Vārīti griķi		180	5,8	1,0	47,2	224							
P4 Burkāni salāti		70	0,7	3,6	4,7	54							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	30,4	29,1	122,9	890		KOPĀ:	30,4	29,1	122,9	890	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 128,05 grami KARTUPEĻI 100 grami PIENS, skābie produkti 50 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60,5 grami	Skolas piens 0 grami									

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	250/10	8,4	16,1	10,7	233							
P2 Makaroni ar sieru	1,7	140/25	12,5	8,8	39,8	297							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,6	5,2	2,5	65							
P4 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P5 Rudzu maize	1	60	3,3	0,8	24,5	135							
P6 Āboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							

Kopā: Pusdienas(P)	E100%	25,1	31,1	95,9	815		KOPĀ:	25,1	31,1	95,9	815	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0,6 grami AUGĻI un OGAS 83,1 grami	DĀRZENI 96,7 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENS, skābie produkti 10,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 25 grami	Skolas piens 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,15 grami AUGĻI un OGAS 343,1 grami	DĀRZENI 622,55 grami KARTUPEĻI 429,2 grami PIENS, skābie produkti 618,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 25 grami GAĻA, ZIVIS 257,9 grami	Skolas piens 0 grami									