

**Pirmdienā**

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

**KOPĀ:**

21,7 22,9 93,1 673

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 139,5 grami  
KARTUPEĻI 53,4 grami  
GAĻA un ZIVIS 40 gramiPIENA PRODUKTI 223 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdienā**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeli zupa (A03;A07)	150/25/	6,6	13,2	12,0	195						
P2 Auzu pārslu biežputra ar ievār. (A01;07)	250/20	9,1	10,7	47,4	323						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Augļu un ogu kompots	200	0,1	0,1	5,8	25						
P5 Banāns	100	1,5	0,1	21,0	91						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,7 24,6 102,6 712

**KOPĀ:**

19,7 24,6 102,6 712

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami  
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 32,5 grami  
KARTUPEĻI 45 grami  
GAĻA un ZIVIS 25 gramiPIENA PRODUKTI 197,5 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdienā**

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

**KOPĀ:**

25,9 28,9 66,0 625

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,44 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGĻI un OGAS 6 gramiDĀRZENI 132,3 grami  
KARTUPEĻI 59 grami  
GAĻA un ZIVIS 87 gramiPIENA PRODUKTI 226 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdienā**

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	16,8	26,1	303						
P2 Biešu-gurķu salāti (A10)	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 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 19,8 23,4 86,0 636

**KOPĀ:**

19,8 23,4 86,0 636

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami  
AUGĻI un OGAS 115 gramiDĀRZENI 74,52 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZIVIS 45 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,79 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 16 grami  
AUGĻI un OGAS 248 gramiDĀRZENI 378,82 grami  
KARTUPEĻI 157,4 grami  
GAĻA un ZIVIS 197 gramiPIENA PRODUKTI 771,5 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,09EUR

**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa (A07)	200/10	12,8	12,2	30,2	284						
P2 Makaroni ar sautētu vistas gaļu (A01;07)	150/20/	10,4	12,8	35,0	303						
P3 Rīvīti burkāni ar krējumu (A07)	50	0,8	1,6	3,5	34						
P4 Rupjmaize (A01)	45	2,7	0,5	18,4	89						
P5 Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	19,7	76						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 26,7 27,2 106,8 787

**KOPĀ:****26,7 27,2 106,8 787**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiDĀRZENI 141,84 grami  
KARTUPEĻI 66 grami  
GAĻA un ZĪVIS 47 gramiPIENA PRODUKTI 228 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa (A03;A07)	220/35/	9,0	16,0	14,5	241						
P2 Auzu pārslu biezputra ar ievār. (A01;07)	250/30	10,1	15,4	58,7	414						
P3 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
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% 23,8 32,2 120,4 870

**KOPĀ:****23,8 32,2 120,4 870**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami  
AUGĻI un OGAS 127 gramiDĀRZENI 43,35 grami  
KARTUPEĻI 60 grami  
GAĻA un ZĪVIS 37 gramiPIENA PRODUKTI 197,5 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Skābētu kāpostu zupa (A07)	200/20	9,6	13,1	14,2	215						
P2 Cūkgaļas gulašs (A01;07)	34/66	9,4	16,8	5,5	212						
P3 Vārīti griķi	150	7,5	1,8	41,4	209						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,4	4,2	31						
P5 Rupjmaize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
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% 30,5 33,8 86,3 768

**KOPĀ:****30,5 33,8 86,3 768**PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,6 grami  
AUGĻI un OGAS 6,4 gramiDĀRZENI 125,23 grami  
KARTUPEĻI 59 grami  
GAĻA un ZĪVIS 90 gramiPIENA PRODUKTI 226,25 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 Plovs ar krējumu (A07) 270/20	270/20	18,1	23,3	55,0	504						
P2 Biešu-gurķu salāti (A10)	50	0,6	3,0	3,7	45						
P3 Sulas uzpūtenis ar pienu (A01;07)	100/10	4,8	2,8	29,8	164						
P4 Rudzu maize (A01)	50	3,0	0,6	20,4	99						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,2	0,0	0,7	4						
P6 Bumbieris	100	0,8	0,3	8,1	38						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,6 30,0 117,7 854

**KOPĀ:****27,6 30,0 117,7 854**PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami  
AUGĻI un OGAS 122,1 gramiDĀRZENI 94,22 grami  
KARTUPEĻI 0 grami  
GAĻA un ZĪVIS 60 gramiPIENA PRODUKTI 125 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 4,96 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,6 grami  
AUGĻI un OGAS 255,5 gramiDĀRZENI 404,64 grami  
KARTUPEĻI 185 grami  
GAĻA un ZĪVIS 234 gramiPIENA PRODUKTI 776,75 grami  
BIEZPIENS, SIERS 0 grami

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

Sastādīja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsone

3,70EUR