

Pirmdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 Rīsu biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.1 | 2.9 | 17.6 | 109 | P5 Dzeramais ūdens ar citronu | 100 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1 |
| B2 Kliju maize ar ievārījumu | 10/10 | 0.9 | 0.2 | 11.5 | 53 | P6 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B3 Tēja-kumelīšu | 100 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 5 | L1 Biezpiena masa ar rozīnēm | 100 | 9.8 | 8.7 | 12.6 | 177 |
| P1 Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem/krējum | 100/3 | 1.9 | 2.9 | 5.0 | 55 | L2 Tēja liepziedu (bez cukura) | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 |
| P2 Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem | 80 | 7.9 | 12.0 | 4.3 | 157 | L3 Auglis(ābols, bumbieris) | 30/30 | 0.2 | 0.3 | 5.8 | 27 |
| P3 Makaroni, vārīti | 60 | 1.6 | 0.6 | 16.3 | 84 | | | | | | |
| P4 Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0.6 | 2.0 | 5.4 | 45 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E23% | 4.0 | 3.2 | 30.4 | 167 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E50% | 12.7 | 17.7 | 35.5 | 365 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E28% | 10.0 | 9.0 | 18.4 | 204 | KOPĀ: | 26.7 | 29.9 | 84.2 | 736 | |
| Pievienotais sāls 0.78 grami | Dārzeni 94 grami | | | | | Siers, biezpiens 62.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9 grami | Kartupeļi 25 grami | | | | | Piena produkti 85.25 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 77.5 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

Otrdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 Piena zupa ar nūdelēm | 120 | 2.8 | 2.1 | 11.5 | 77 | P5 Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | 50 | 0.8 | 2.6 | 3.4 | 37 |
| B2 Baltmaize ar krēmsieru | 8/20 | 1.8 | 4.8 | 4.8 | 69 | P6 Dzeramais ūdens ar citronu | 100 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1 |
| B3 Grauzāmburkāni | 100 | 1.3 | 0.1 | 7.2 | 40 | L1 Kukurūzas pārslas ar pienu | 25/120 | 5.4 | 2.6 | 25.6 | 147 |
| P1 Dārzenu-sēņu soļanka | 100/3 | 2.5 | 3.5 | 8.0 | 75 | L2 Auglis(bumbieris, banāns) | 30/30 | 0.5 | 0.2 | 8.8 | 39 |
| P2 Cūkgaļas kotlete | 60 | 10.2 | 10.6 | 9.6 | 203 | | | | | | |
| P3 Griķi, vārīti | 60 | 2.9 | 0.9 | 16.5 | 87 | | | | | | |
| P4 Piena mērce | 20 | 0.5 | 0.8 | 1.7 | 16 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E24% | 5.9 | 7.0 | 23.5 | 186 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E53% | 17.0 | 18.3 | 39.4 | 419 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E24% | 5.9 | 2.7 | 34.4 | 186 | KOPĀ: | 28.8 | 28.0 | 97.3 | 791 | |
| Pievienotais sāls 0.95 grami | Dārzeni 198.5 grami | | | | | Siers, biezpiens 20 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 3 grami | Kartupeļi 36 grami | | | | | Piena produkti 196 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 67 grami | Gala un zivs 50 grami | | | | | | | | | | |

Trešdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|--|-----------------------|--------|-------|-------|-------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.2 | 3.1 | 18.2 | 114 | L1 Cepta balta maize olā | 30 | 2.2 | 3.2 | 9.0 | 75 |
| B2 Sviestmaize ar sieru | 8/2/15 | 4.0 | 5.9 | 4.0 | 87 | L2 Piens | 120 | 3.6 | 2.4 | 5.4 | 58 |
| B3 Gurķi, svaigi | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 4 | L3 Auglis(banāns) | 60 | 0.7 | 0.1 | 12.0 | 53 |
| B4 Tēja liepziedu (bez cukura) | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | | | | | | |
| P1 Cūkgaļas/dārzenu sautējums, krējums | 150/10 | 10.0 | 13.9 | 15.8 | 227 | | | | | | |
| P2 Gurķi, marinēti | 50 | 0.2 | 0.0 | 1.5 | 7 | | | | | | |
| P3 Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli | 40/100 | 0.7 | 2.2 | 17.9 | 95 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E29% | 7.4 | 9.0 | 23.0 | 206 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E46% | 11.0 | 16.1 | 35.2 | 330 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E26% | 6.5 | 5.8 | 26.4 | 186 | KOPĀ: | 24.9 | 30.9 | 84.6 | 721 | |
| Pievienotais sāls 0.15 grami | Dārzeni 145 grami | | | | | Siers, biezpiens 15 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 6 grami | Kartupeļi 76.67 grami | | | | | Piena produkti 232 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 60 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

Ceturtdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|------------------------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|
| B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci | 100/15 | 3.4 | 1.4 | 16.6 | 93 | P5 Rabarberu dzēriens | 100 | 0.1 | 0.0 | 2.9 | 13 |
| B2 Kliju maize ar sviestu | 10/2 | 0.9 | 1.9 | 4.7 | 40 | P6 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B3 Piens | 120 | 3.6 | 2.4 | 5.4 | 58 | L1 Kliju maize ar sviestu, sieru | 20/4/20 | 6.2 | 9.1 | 9.4 | 149 |
| P1 Biešu zupa ar krējumu | 100/2 | 2.1 | 3.5 | 7.7 | 72 | L2 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti | 30 | 0.3 | 1.5 | 1.2 | 20 |
| P2 Vistas gaļas mērce | 80 | 5.9 | 9.9 | 2.7 | 118 | L3 Tēja liepziedu ar medu | 100 | 0.0 | 0.0 | 3.3 | 13 |
| P3 Rīsi, vārīti | 60 | 1.5 | 0.9 | 16.4 | 81 | L4 Grauzāmburkāni | 100 | 1.3 | 0.1 | 7.2 | 40 |
| P4 Svaigu dārzenu salāti ar eļļu | 50 | 0.5 | 1.8 | 1.9 | 27 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E26% | 7.9 | 5.7 | 26.7 | 191 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E45% | 10.8 | 16.2 | 35.9 | 333 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E30% | 7.8 | 10.7 | 21.2 | 221 | KOPĀ: | 26.6 | 32.5 | 83.9 | 745 | |
| Pievienotais sāls 0.8 grami | Dārzeni 228.8 grami | | | | | Siers, biezpiens 20 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 6.77 grami | Kartupeļi 25 grami | | | | | Piena produkti 194 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 25.6 grami | Gala un zivs 40 grami | | | | | | | | | | |

Piektdiena

| Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|-------------------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------|
| B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 100/2 | 3.1 | 3.6 | 11.0 | 90 | P5 Dzeramais ūdens ar apelsīnu | 100 | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 2 |
| B2 Saldskābmaize ar medu | 10/5 | 0.6 | 0.1 | 9.2 | 40 | P6 Rudzu maize | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 22 |
| B3 Piens | 150 | 4.5 | 3.0 | 6.8 | 72 | L1 Rīsu biezputra ar ogu ķīseli | 100/15 | 3.7 | 1.6 | 31.2 | 154 |
| P1 Dārzenu zupa | 100 | 2.1 | 4.5 | 4.7 | 69 | L2 Sausmaizīte | 5 | 0.6 | 0.0 | 3.8 | 18 |
| P2 Zivju kotlete | 60 | 11.6 | 6.2 | 8.2 | 136 | L3 Auglis(bumbieris) | 60 | 0.2 | 0.2 | 5.7 | 25 |
| P3 Kartupeļu biezenis | 80 | 1.8 | 2.0 | 11.0 | 70 | | | | | | |
| P4 Burkānu-ābolu salāti ar eļļu | 50 | 0.6 | 3.1 | 4.2 | 49 | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | E27% | 8.2 | 6.7 | 26.9 | 202 | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | E47% | 16.8 | 15.9 | 33.0 | 349 | | | | | | |
| Kopā: Launags(L) | E26% | 4.6 | 1.8 | 40.7 | 197 | KOPĀ: | 29.6 | 24.4 | 100.6 | 747 | |
| Pievienotais sāls 0.7 grami | Dārzeni 68.66 grami | | | | | Siers, biezpiens 0 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9.1 grami | Kartupeļi 87.33 grami | | | | | Piena produkti 301.3 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 93.5 grami | Gala un zivs 50 grami | | | | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 3.38 grami | Dārzeni 734.96 grami | | | | | Siers, biezpiens 117.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 33.87 grami | Kartupeļi 250 grami | | | | | Piena produkti 1008.55 grami | | | | | |
| Augļi un ogas 323.6 grami | Gala un zivs 220 grami | | | | | | | | | | |