

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzenu zupa (A07)	150	2,9	7,7	9,8	119						
P2 Makaroni ar gaļu (A01;07)	150/30	12,2	12,0	34,2	298						
P3 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	50	0,9	4,4	3,6	60						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,5 24,6 64,1 558

KOPĀ: 18,5 24,6 64,1 558

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 102,05 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 10 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar nūdelēm(A01)	150	4,9	5,0	13,4	119						
P2 Viltotais zaķis (A01;03)	100	16,4	15,9	11,4	254						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,4	0,2	25,2	119						
P4 Krējuma-tomātu mērce (A01;07)	50	0,8	2,2	4,3	41						
P5 Ķīnas kāpostu salāti (A03)	50	1,2	3,5	3,5	50						
P6 Rudzu maize (A01)	10	0,6	0,1	4,1	20						
P7 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,4 26,8 62,3 604

KOPĀ: 27,4 26,8 62,3 604

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 158,75 grami
KARTUPEĻI 170 grami
GAĻA un ZIVIS 99 grami

PIENA PRODUKTI 5 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs (A07)	150/15	5,5	13,5	9,1	182						
P2 Rauga pankūkas ar ievārīj.(A01,03,07)	120/20	8,8	12,5	63,1	405						
P3 Kompots-jānogu	200	0,1	0,0	3,9	16						
P4 Rudzu maize(A01)	15	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,2 26,4 88,4 663

KOPĀ: 16,2 26,4 88,4 663

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,42 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,5 grami
AUGĻI un OGAS 20 grami

DĀRZENI 41,5 grami
KARTUPEĻI 40 grami
GAĻA un ZIVIS 25,2 grami

PIENA PRODUKTI 51 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija mērcē (A07)	40/40	9,5	9,7	2,6	136						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Šokolādes putas ar ogu mērci (A07)	40/80	1,6	14,6	27,6	248						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,2	0,2	8,2	40						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 16,6 26,1 81,1 626

KOPĀ: 16,6 26,1 81,1 626

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami
AUGĻI un OGAS 151 grami

DĀRZENI 64 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka (A07,10)	150/20	7,3	17,2	12,6	236						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār.(A01;07)	250/20	6,8	10,1	41,9	286						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
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% 16,7 27,9 75,0 620

KOPĀ: 16,7 27,9 75,0 620

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami
AUGĻI un OGAS 145 grami

DĀRZENI 39 grami
KARTUPEĻI 55 grami
GAĻA un ZIVIS 45 grami

PIENA PRODUKTI 341,25 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,82 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami
AUGĻI un OGAS 326 grami

DĀRZENI 405,3 grami
KARTUPEĻI 305 grami
GAĻA un ZIVIS 249,2 grami

PIENA PRODUKTI 407,25 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsons

3,09EUR

ĒDIENKARTE 28.09.-02.10.2026 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

ĒDIENKARTE 28.09.-02.10.2026
MG;CG(auzu)(Piens,glutēns,rīsi,pākšaugi)

Pirmdiena												
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1 Makaroni(kukur.)ar gaļu,bez krējuma	30/200	9,6	13,4	37,9	311							
P2 Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1,4	5,1	7,2	85							
P3 Kukurūzas pārslas ar auzu pienu	30/100	2,2	1,4	31,9	151							
P4 Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0							
P5 Citronūdens bez cukura	200	0,0	0,0	0,2	1							
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	13,2	19,9	77,1	547		
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,53 grami						DĀRZENI 121 grami						KOPĀ: 13,2 19,9 77,1 547
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPELI 0 grami						
AUGLI un OGAS 5 grami						GAĻA un ZIVIS 40 grami						
						PIENA PRODUKTI 0 grami						
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami						

Otrdiena															
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums									
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
P1	Vistas buljons ar kukurūzas makaronie	170	3,6	3,2	16,9	112									
P2	Vistas gaļas kotlete,bez miltiem (A03)	100	21,3	23,4	0,6	298									
P3	Vārīti kartupeļi	200	6,0	0,3	44,4	211									
P4	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	50	1,2	2,2	1,2	28									
P5	Griķu galete	40	0,0	0,0	0,0	0									
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2									
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	32,1	29,1	63,4	651					
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,26 grami						KOPĀ:						32,1	29,1	63,4	651
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0 grami						DĀRZENI 71,81 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami			
AUGLI un OGAS 5 grami						KARTUPELI 300 grami						BIEZPIENS,SIERS 0 grami			
						GAĻA un ZIVIS 123,33 grami									

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums					
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Borščs bez krējuma	250/20	9,1	15,1	13,6	228					
P2	Rauga pank.ar ievārīj.,auzu. pienu,bezgl	120/20	3,1	6,9	69,4	357					
P3	Kompots-jāņogu	200	0,1	0,0	8,8	35					
P4	Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	12,3	22,1	91,8	621	
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.63 grami						DĀRZENI 82 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 3 grami						KARTUPELI 55 grami					
AUGLI un OGAS 20 grami						GAĻA un ZIVIS 40 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami					
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						KOPĀ:					
						12,3 22,1 91,8 621					

Ceturtdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Vistas filejas gab.karija m.,ar auzu pien	50/50	9,0	12,9	3,6	167						
P2	Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3	Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4	Ogu ķīselis ar auzu pienu	150/10	0,2	1,2	30,6	136						
P5	Griķu galete	30	3,2	1,8	19,8	103						
P6	Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7	Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	16,5	16,6	95,4	599		
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,55 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 17,5 grami AUGĻI un OGAS 161,5 grami						KOPĀ: DĀRZENI 64 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZĪVĪS 40 grami					16,5 16,6 95,4 599	
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami						

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka ar vistas gaļu,bez krējuma (A1	300	8,8	13,8	14,0	218						
P2 Auzu pārslu biezp.ar ievārīj.,auzu pienu	250/30	3,6	4,2	53,6	270						
P3 Griķu galete	10	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	12,6	18,0	71,8	506	
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,95 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGLI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 47 grami KARTUPELI 70 grami GAĻA un ZIVIS 35 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
PIEVIENTOTAIS SĀLS 3,92 grami PIEVIENTOTAIS CUKURS 26 grami AUGLI un OGAS 311,5 grami						DĀRZENI 385,81 grami KARTUPELI 580 grami GAĻA un ZIVIS 278,33 grami					
						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

ĒDIENKARTE 28.09.-02.10.2026 S (rīsu piens)

Pirmdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Makaroni ar gaļu, bez krējuma (A01)	20/130	9,4	11,3	28,1	256						
P2 Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,7	3,0	3,4	46						
P3 Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	30/100	2,3	1,6	35,8	166						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,8 16,4 83,8 548

KOPĀ: 14,8 16,4 83,8 548

PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,53 grami
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 57,2 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 30 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas buljons ar nūdelēm (A01)	150/6	4,1	3,2	14,0	104						
P2 Viltotais zaķis (A01;03)	100	16,4	15,9	11,4	254						
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,4	0,2	25,2	119						
P4 Kīnas kāpostu salāti ar eļļu	50	1,3	5,2	1,3	57						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,1 24,9 64,5 596

KOPĀ: 27,1 24,9 64,5 596

PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 5 grami

DĀRZENI 80,75 grami
KARTUPEĻI 170 grami
GAĻA un ZIVIS 94 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Borščs bez krējuma	170/10	4,0	9,0	10,6	141						
P2 Rauga pank. ar ievārīj.,bez piena(A01)	120/20	7,3	8,4	65,7	372						
P3 Kompots-jāņogu	200	0,1	0,0	8,8	35						
P4 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,2 17,8 97,3 608

KOPĀ: 13,2 17,8 97,3 608

PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,63 grami
PIEVIENTOTAIS CUKURS 3 grami
AUGĻI un OGAS 20 grami

DĀRZENI 57 grami
KARTUPEĻI 45 grami
GAĻA un ZIVIS 13 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas filejas gab.karija m.,ar rīsu pienu(	50/50	9,0	10,0	4,4	143						
P2 Vārīti rīsi	130	3,1	1,1	24,1	119						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Ogu ķīselis ar rīsu pienu	150/10	0,3	1,4	34,5	151						
P5 Rudzu maize (A01)	15	0,9	0,2	6,1	30						
P6 Ābolu-ķirbju kompots 200	200	0,3	0,2	7,8	34						
P7 Bumbieris	100	0,4	0,3	9,5	42						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 14,4 13,2 87,7 527

KOPĀ: 14,4 13,2 87,7 527

PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,8 grami
PIEVIENTOTAIS CUKURS 17,5 grami
AUGĻI un OGAS 161,5 grami

DĀRZENI 64 grami
KARTUPEĻI 0 grami
GAĻA un ZIVIS 40 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Soļanka ar vistas gaļu,bez krējuma (A1	250	6,7	13,1	11,8	194						
P2 Mannas-ķirbju biezp.ar ievār.,rīsu pienu(	250/30	3,2	2,2	59,5	270						
P3 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P) E100% 12,4 15,8 91,9 562

KOPĀ: 12,4 15,8 91,9 562

PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,7 grami
PIEVIENTOTAIS CUKURS 8 grami
AUGĻI un OGAS 145 grami

DĀRZENI 39,66 grami
KARTUPEĻI 58,33 grami
GAĻA un ZIVIS 25 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

PIEVIENTOTAIS SĀLS 3,81 grami
PIEVIENTOTAIS CUKURS 28,5 grami
AUGĻI un OGAS 336,5 grami

DĀRZENI 298,61 grami
KARTUPEĻI 273,33 grami
GAĻA un ZIVIS 202 grami

PIENA PRODUKTI 0 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnologs Sandra Jākobsons 3,09EUR

ĒDIENKARTE 28.09.-02.10.2026 S (rīsu piens) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera-dārzu zupa (A07)	150	2,4	4,6	7,8	82						
P2 Kotlete (A01;03)	100	13,7	15,6	7,6	225						
P3 Vārīti makaroni (A01)	100	3,6	1,7	23,0	125						
P4 Krējums skābais (A07)	30	0,8	7,5	0,8	74						
P5 Burkānu salāti ar ķiplokiem (A07;03)	100	1,6	5,3	6,6	85						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	22,2	34,7	46,1	593	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 128,12 grami KARTUPELI 33,71 grami GAĻA un ZIVIS 70 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 6 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						22,2 34,7 46,1 593					

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Vistas buljons ar nūdelēm (A01)	150	4,1	3,2	14,0	104							
P2	Viltotais zaķis (A01;03)	100	16,4	15,9	11,4	254							
P3	Skābais krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62							
P4	Vārīti kartupeļi	130	2,6	0,1	19,2	91							
P5	Kīnas kāpostu salāti (A03)	100	2,6	7,0	2,6	83							
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	26,7	32,3	48,6	597	KOPĀ:			26,7	32,3	48,6	597
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZENI 122,75 grami						PIENA PRODUKTI 30 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 130 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 5 grami		GAĻA un ZIVIS 94 grami											

Trešdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Borščs (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2	Cūkgaļas karbonāde(A01;03)	100	17,5	23,1	6,0	303						
P3	Burkānu -puravu salāti ar krējumu(A07)	100	1,8	2,6	5,6	56						
P4	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,8	38,5	28,2	566		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami						DĀRZENI 173,95 grami						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 32 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 66,15 grami						
AUGĻI un OGAS 5 grami						GAĻA un ZĪVIS 104,7 grami						
						24,8 38,5 28,2 566						

Ceturtdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
P1	Cepts vistas šķiņķītis	130	23,8	25,9	0,9	332								
P2	Vārīti rīsi	80	1,9	0,7	14,9	74								
P3	Burkānu salāti ar eļļu	100	1,3	10,1	6,6	126								
P4	Šokolādes putas ar ķīseli(ar stēviju) (A	40/80	1,6	14,6	20,3	218								
P5	Ābolu-ķirbju kompots ar stēviju	200	0,3	0,2	5,8	26								
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	28,9	51,4	48,4	776				
						KOPĀ:					28,9	51,4	48,4	776
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami						DĀRZENI 92,9 grami								
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 0 grami								
AUGĻI un OGAS 51 grami						GAĻA un ZIVIS 130 grami								
						PIENA PRODUKTI 0 grami								
						BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Piektdiena												
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Soļanka ar krējumu (A07)	250/20	6,0	20,8	15,2	274						
P2	Kotlete ar sieru(A01;03;07)	110	16,0	18,4	7,7	262						
P3	Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	2,1	9,2	62						
P4	Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
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%	23,7	41,3	32,3	598		
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						DĀRZENI 153 grami KARTUPEĻI 66,3 grami GAĻA un ZIVIS 98,3 grami					KOPĀ: PIENA PRODUKTI 220 grami BIEZPIENS,SIERS 10 grami	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,42 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 171 grami						DĀRZENI 670,72 grami KARTUPEĻI 296,16 grami GAĻA un ZIVIS 497 grami					PIENA PRODUKTI 288 grami BIEZPIENS,SIERS 10 grami	
											23,7 41,3 32,3 598	