

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa(A01,03,07)	200/10	7,3	9,4	13,1	167						
P2 Makaroni ar sieru (A01;07)	145/30	11,4	14,1	28,8	293						
P3 Burkānu salāti ar sēklinām (A11)	50	2,6	4,9	8,0	91						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,4	29,0	67,4	643	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 130,8 grami KARTUPEĻI 52,9 grami GAĻA un ZIVIS 24,8 grami						23,4 29,0 67,4 643					
PIENA PRODUKTI 210 grami BIEZPIENS,SIERS 30 grami											

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Pupiņu zupa (A07)	150/10	6,8	7,9	11,6	146						
P2 Pļavs ar krējumu (A07)	250/10	12,7	14,8	42,1	354						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57						
P4 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,3	27,1	73,1	628	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,39 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 127 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 103,41 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZIVIS 60 grami						21,3 27,1 73,1 628					
PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce(A01,07)	27/53	9,6	13,1	4,2	174	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Saldais biezpiens ar ogu mērci(A07)	60/100	7,9	5,4	20,3	161						
P5 Rudzu maize(A01)	15	1,5	0,4	12,9	66						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	26,0	20,6	74,9	591	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 138 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 70 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 52 grami						26,0 20,6 74,9 591					
PIENA PRODUKTI 229,1 grami BIEZPIENS,SIERS 40 grami											

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete (A01,03)	80	13,9	14,8	6,1	214						
P2 Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95						
P3 Krējuma mērce (A01,07)	50	0,8	6,6	3,7	78						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44						
P6 Rudzu bumbiņas ar kakao/piens(A01;07	30/130	6,4	3,7	27,3	173						
P7 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	26,0	26,7	76,3	659	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 44,36 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 55,5 grami KARTUPEĻI 135 grami GAĻA un ZIVIS 73,5 grami						26,0 26,7 76,3 659					
PIENA PRODUKTI 148,7 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07,10)	150/10	8,1	13,7	19,2	235						
P2 Rīsu biezputra ar ievārījumu (A07)	220/20	9,1	9,8	45,2	306						
P3 Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,4	23,8	77,2	603	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 40 grami KARTUPEĻI 75 grami GAĻA un ZIVIS 30 grami						18,4 23,8 77,2 603					
PIENA PRODUKTI 423 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 24 grami AUGĻI un OGAS 444,36 grami						PIENA PRODUKTI 1030,8 grami BIEZPIENS,SIERS 70 grami					
DĀRZENI 399,71 grami KARTUPEĻI 302,9 grami GAĻA un ZIVIS 240,3 grami											

Pirmdiena														
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	
P1	Skābeņu zupa bez krējuma (A01,03)	220	7,9	15,2	12,8	221								
P2	Makaroni ar dārzeņiem, bez krējuma	200	5,6	4,0	33,2	195								
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124								
P4	Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88								
P5	Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,3	28,4	71,5	632	KOPĀ:		18,3 28,4 71,5 632					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami		DĀRZENI 210,8 grami					PIENA PRODUKTI 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 52,9 grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 15 grami		GAĻA un ZĪVIS 30 grami												

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1	Pupiņu zupa bez krējuma	160	5,5	5,0	11,3	113							
P2	Plovs bez krējuma	200	9,3	13,8	31,4	288							
P3	Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	0,6	5,6	31							
P4	Rudzu maize (A01)	30	1,5	0,4	12,9	66							
P5	Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27							
P6	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	17,2	19,9	67,6	525	KOPĀ:			17,2	19,9	67,6	525
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,05 grami		DĀRZENI 97,52 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 127 grami		GAĻA un ZĪVIS 45 grami											

Trešdiena														
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1	Maltās gaļas mērce, bez krējuma (A01)	27/53	9,3	14,8	3,7	186								
P2	Vārīti griķi 130	130	6,5	1,6	35,9	181								
P3	Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7								
P4	Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67								
P5	Rudzu maize(A01)	40	2,0	0,6	17,2	88								
P6	Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2								
P7	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0								
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,8	17,4	73,9	531	KOPĀ:			18,8	17,4	73,9	531	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,63 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 202,5 grami		DĀRZENI 70 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 52 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami										

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1	Kotlete (A01;03)	80	10,6	11,8	7,3	178							
P2	Vārīti kartupeļi	130	2,7	0,1	20,0	95							
P3	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26							
P4	Rudzu bumbiņas ar kakao (A01)	30	2,0	0,5	21,2	101							
P5	Auzu dzēriens	130	0,6	1,6	10,4	58							
P6	Rudzu maize (A01)	20	1,0	0,3	8,6	44							
P7	Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29							
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	18,2	15,3	78,2	532	KOPĀ:			18,2	15,3	78,2	532
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami		DĀRZENI 53 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 135 grami						BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 44,36 grami		GAĻA un ZĪVIS 52,5 grami											

Piektdiena																	
Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor				
P1	Piknika zupa bez krējuma (A01,10)	160	8,6	16,1	12,0	229											
P2	Rīsu biezp.ar ievārījumu,auzu dzērienu	150/20	2,2	1,9	32,8	158											
P3	Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88											
P4	Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18											
P5	Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0											
Kopā: Pusdienas(P)		E100%	13,0	18,8	66,2	494	KOPĀ:							13,0	18,8	66,2	494
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,25 grami AUGĻI un OGAS 120 grami		DĀRZENI 35,8 grami KARTUPEĻI 40 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami													
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,335 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,25 grami AUGĻI un OGAS 508,86 grami		DĀRZENI 467,12 grami KARTUPEĻI 267,9 grami GAĻA un ZĪVIS 219,5 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami													

ĒDIENKARTE 05.10- 09.10.2026 MG;CG
(Piens,glutēns,rīsi,pupiņas,zirņi,rīsu

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Skābeņu zupa bez krēj.,putraimiem(A03	250	10,6	15,4	13,1	236						
P2 Makaroni(kukur.)ar dārzeņiem,bez krēju	250	3,9	2,5	43,9	214						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām (A11)	50	2,6	8,6	8,0	124						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2						
P5 Griķu gaļete	30	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	17,3	26,6	65,4	577	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,825 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 218,5 grami KARTUPEĻI 66,1 grami GAĻA un ZĪVIS 43,8 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						17,3 26,6 65,4 577					

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadeļu zupa, bez krējuma	150/30	8,5	11,3	10,8	181						
P2 Mājas sautēj.ar vistas gaļu,bez krēj.,zirn	250	13,7	18,2	17,6	290						
P3 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	3,0	5,6	53						
P4 Griķu gaļete	50	0,0	0,0	0,0	0						
P5 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,0	32,7	40,5	551	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 127 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 116,5 grami KARTUPEĻI 145 grami GAĻA un ZĪVIS 100 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						23,0 32,7 40,5 551					

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce,bez krējuma,miltie	34/66	10,3	21,0	4,7	250						
P2 Vārīti griķi	150	7,6	1,9	41,7	210						
P3 Svaigs gurķis	50	0,4	0,0	1,3	7						
P4 Augļu salāti	100	0,6	0,3	15,4	67						
P5 Griķu gaļete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P6 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,0	23,2	63,6	536	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 202,5 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 71,25 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 60 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						19,0 23,2 63,6 536					

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kotlete, bez miltiem (A03)	100	13,0	19,6	5,6	251						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,2	0,2	23,7	112						
P3 Griķu gaļete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,0	3,9	26						
P5 Kukurūzas pārslas ar auzu dzērienu	30/130	2,8	1,7	34,3	164						
P6 Kompots - plūmju	200	0,4	0,0	6,9	29						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,2	22,6	74,4	582	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 44,36 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 54,2 grami KARTUPEĻI 160 grami GAĻA un ZĪVIS 75 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						20,2 22,6 74,4 582					

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piknika zupa bez krējuma,grūbām (A10)	250	8,8	19,8	15,0	276						
P2 Kukurūzas biezp.ar ievār.,auzu dzērienu	250/30	3,4	2,3	52,2	243						
P3 Griķu gaļete 30	30	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Asorti ogu dzēriens	200	0,2	0,1	4,2	18						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	12,3	22,1	71,4	537	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,55 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						KOPĀ:					
DĀRZENI 71,75 grami KARTUPEĻI 62,5 grami GAĻA un ZĪVIS 37,5 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						12,3 22,1 71,4 537					
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,955 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,55 grami AUGĻI un OGAS 508,86 grami						PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Pirmdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Skābeņu zupa ar krējumu (A01,03,07)	250/20	5,7	10,7	15,4	183					
P2 Cepts vistas šķiņķītis	100	21,9	24,1	0,9	308					
P3 Vārīti kartupeļi 150	150	3,1	0,2	22,9	109					
P4 Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	50	0,6	1,3	1,5	20					
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,1	0,0	0,4	2					
P6 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	31,5	36,2	41,2	622	KOPĀ:		31,5	36,2	41,2 622
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 15 grami	DĀRZENI 86,46 grami KARTUPEĻI 221,15 grami GAĻA un ZĪVIS 134,7 grami	PIENA PRODUKTI 226,25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Otrdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Ziedkāpostu zupa (A07)	200/10	2,3	5,2	8,4	87					
P2 Vistas gaļas karbonāde(A01;03)	150	29,6	30,3	11,9	439					
P3 Kīnas kāpostu salāti ar krējumu (A07)	100	2,6	2,3	2,6	41					
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	34,5	37,8	23,0	569	KOPĀ:		34,5	37,8	23,0 569
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 165,07 grami KARTUPEĻI 20 grami GAĻA un ZĪVIS 135 grami	PIENA PRODUKTI 20 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Trešdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Kīrbju biezenzupa ar kausēto sieru(A07)	250	5,8	16,8	9,1	213					
P2 Maltās gaļas mērce bez miltiem (A07)	50/100	13,6	17,3	3,2	224					
P3 Vārīti griķi	100	5,0	1,2	27,6	139					
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	1,1	9,2	53					
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
P7 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,1	36,5	49,5	631	KOPĀ:		26,1	36,5	49,5 631
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 155 grami	DĀRZENI 166,86 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 75 grami	PIENA PRODUKTI 248,8 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Ceturtdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Kotlete (A01;03)	100	13,9	15,6	8,1	229					
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123					
P3 Skābais krējums(A07)	50	1,5	10,0	1,6	103					
P4 Svaigu tomātu salāti ar krējumu (A07)	100	1,3	2,2	3,7	40					
P5 Bezpiedu jogurts ar augļiem(A07)	200	6,7	5,8	12,2	129					
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	26,9	33,8	51,6	625	KOPĀ:		26,9	33,8	51,6 625
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 55 grami	DĀRZENI 96,6 grami KARTUPEĻI 175 grami GAĻA un ZĪVIS 70 grami	PIENA PRODUKTI 210 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								

Piektdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Piknika zupa (A01;07;10)	250/20	10,3	18,6	22,3	301					
P2 Rīsu biezp. ar sviestu,bez cukura (A07)	200/20	7,0	20,7	23,6	309					
P3 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
P4 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
P5 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,4	39,3	46,0	611	KOPĀ:		17,4	39,3	46,0 611
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 71,75 grami KARTUPEĻI 62,5 grami GAĻA un ZĪVIS 37,5 grami	PIENA PRODUKTI 360 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 435 grami	DĀRZENI 586,74 grami KARTUPEĻI 478,65 grami GAĻA un ZĪVIS 452,2 grami	PIENA PRODUKTI 1065,05 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami								