

Pirmdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	10,8	8,8	160					
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar ievār. (A01;07)	250/30	9,6	10,1	51,7	343					
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60					
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
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)						KOPĀ:				
E100%						18,1 21,3 73,1 565				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						PIENA PRODUKTI 411,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
DĀRZENI 39,2 grami KARTUPEĻI 41,1 grami GAĻA un ZIVIS 29,4 grami										

Otrdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157					
P2 Vistas gaļas gab.dārzenu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177					
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164					
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57					
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20					
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						21,8 26,3 75,4 635				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						PIENA PRODUKTI 110 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
DĀRZENI 69 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami										

Trešdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123	P8 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0
P2 Šņicele (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125	P9 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181					
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,7	2,6	3,0	38					
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19					
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80					
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						24,0 23,6 66,1 567				
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						PIENA PRODUKTI 215 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
DĀRZENI 107,9 grami KARTUPEĻI 19 grami GAĻA un ZIVIS 67 grami										

Ceturtdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	27/53	7,5	7,0	3,9	110					
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119					
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74					
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139					
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60					
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						17,8 18,6 71,5 529				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 27 grami						PIENA PRODUKTI 139 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
DĀRZENI 69,8 grami KARTUPEĻI 170 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami										

Piektdiena										
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums				
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208					
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228					
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6					
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99					
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18					
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0					
Kopā: Pusdienas(P)						KOPĀ:				
E100%						22,5 26,7 56,7 560				
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 220 grami						PIENA PRODUKTI 25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,228 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,98 grami AUGĻI un OGAS 477 grami						PIENA PRODUKTI 900,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
DĀRZENI 180,968 grami KARTUPEĻI 120 grami GAĻA un ZIVIS 82,89 grami										
DĀRZENI 466,868 grami KARTUPEĻI 350,1 grami GAĻA un ZIVIS 269,29 grami										

ĒDIENKARTE 12.10.-16.10.2026
MG;CG(Piens,glutēns,rīsi,zirņi,pupiņas).

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	290	11,4	22,7	17,5	322						
P2 Piecgr.pārslu biezp.ar ievārīj.,auzu dzēr.	280/30	5,8	3,9	60,4	309						
P3 Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	17,2	26,6	78,2	633	KOPĀ:		17,2	26,6	78,2	633
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 53,1 grami KARTUPELI 80 grami GAĻA un ZĪVIS 50,4 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Otrdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Auzu dzēriena-b/gl auzu pārslu zupa	170	2,6	2,4	18,2	108						
P2 Vistas gaļas gab dārz. mērcē,bez krēj.	50/30	9,5	11,3	3,2	157						
P3 Vārīti kukurūzas makaroni	130	2,4	0,8	34,8	157						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	7,0	4,3	84						
P5 Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Griķu galete 40	40	3,4	1,3	10,9	151						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	18,8	22,9	74,6	671	KOPĀ:		18,8	22,9	74,6	671
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 20 grami	DĀRZENI 69 grami KARTUPELI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārz.,bez krēj.,zirņiem	200	9,7	12,1	8,8	183						
P2 Šņicele, bez miltiem (A03)	55	8,6	9,8	0,6	125						
P3 Vārīti griķi	140	7,0	1,7	38,7	195						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Griķu galete	10	1,0	0,6	6,6	34						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	27,2	25,3	57,0	557	KOPĀ:		27,2	25,3	57,0	557
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,77 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami	DĀRZENI 104,2 grami KARTUPELI 31,2 grami GAĻA un ZĪVIS 95 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes strog.,bez krēj.,miltiem (A10)	34/66	8,8	14,5	3,6	181						
P2 Vārīti kartupeļi	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,0	47						
P4 Šokolādes ķīselis ar auzu dzērienu	100/10	2,0	2,9	30,4	157						
P5 Griķu galete	30	3,2	1,8	19,8	103						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	19,2	23,6	96,2	676	KOPĀ:		19,2	23,6	96,2	676
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 30 grami	DĀRZENI 74,75 grami KARTUPELI 227 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa bez krējuma	250	8,1	11,2	17,7	206						
P2 Sakņu saut. ar gaļu,bez krēj.,zirņiem	30	9,7	12,9	13,1	207						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Griķu galete	30	3,2	1,8	19,8	103						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P)	E100%	21,6	26,0	55,6	540	KOPĀ:		21,6	26,0	55,6	540
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 205,15 grami KARTUPELI 110 grami GAĻA un ZĪVIS 79,1 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,5 grami AUGĻI un OGAS 380 grami	DĀRZENI 506,2 grami KARTUPELI 448,2 grami GAĻA un ZĪVIS 324,5 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami									

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	280/20	11,8	18,6	16,7	283						
P2 Cepts vistas šķiņķītis	100	18,3	20,8	0,8	264						
P3 Vārīti kartupeļi	80	1,7	0,1	12,6	60						
P4 Svaigu tomātu salāti ar krējumu	100	1,6	4,2	4,0	60						
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% 33,4 43,7 34,5 669

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 134,5 grami
KARTUPEĻI 155 grami
GAĻA un ZIVIS 150 grami

KOPĀ:

33,4 43,7 34,5 669

PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	200	6,0	8,2	21,1	183						
P2 Kotlete (A01;03)	100	13,7	15,6	7,1	224						
P3 Vārīti kartupeļi	70	1,4	0,1	10,7	51						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	8,1	8,6	114						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 22,8 31,9 47,7 572

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,07 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 5 gramiDĀRZENI 102 grami
KARTUPEĻI 72,4 grami
GAĻA un ZIVIS 70 grami

KOPĀ:

22,8 31,9 47,7 572

PIENA PRODUKTI 130 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārz.un krējumu (A	200/10	10,3	14,1	9,9	208	P8 Skolas piens „Rasēns” 1,5% (A07)	200	0,0	0,0	0,0	0
P2 Šņicele (A01;03)	100	13,4	17,3	4,7	229						
P3 Vārīti griķi	80	3,5	0,9	19,4	98						
P4 Krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 29,0 39,4 37,3 616

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 111,8 grami
KARTUPEĻI 31,2 grami
GAĻA un ZIVIS 117,7 grami

KOPĀ:

29,0 39,4 37,3 616

PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	50/97	13,8	18,6	7,2	253						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Redīsu, gurķu, burkānu sal. ar krējumu (A	100	1,6	3,1	4,4	53						
P4 Bezpiedevu jogurts ar augļiem(A07)	210	6,8	5,9	13,3	134						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						

Kopā: Pusdienas(P)

E100% 25,7 27,8 50,9 563

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 65 gramiDĀRZENI 136,39 grami
KARTUPEĻI 175 grami
GAĻA un ZIVIS 73,5 grami

KOPĀ:

25,7 27,8 50,9 563

PIENA PRODUKTI 175 grami
BIEZPIENS,SIERS 0 grami

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar krējumu (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Kotlete ar sieru (A01;03;07)	100	15,3	18,3	3,1	240						
P3 Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	100	1,3	4,1	2,9	54						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
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% 22,1 35,3 22,5 500

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami
AUGĻI un OGAS 105 gramiDĀRZENI 176,78 grami
KARTUPEĻI 66,15 grami
GAĻA un ZIVIS 84,7 grami

KOPĀ:

22,1 35,3 22,5 500

PIENA PRODUKTI 240 grami
BIEZPIENS,SIERS 10 gramiPIEVIENOTAIS SĀLS 7,26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami
AUGĻI un OGAS 365 gramiDĀRZENI 661,47 grami
KARTUPEĻI 499,75 grami
GAĻA un ZIVIS 495,9 gramiPIENA PRODUKTI 1025 grami
BIEZPIENS,SIERS 10 grami

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

Sastādītāja: SIA "Viedaga" tehnoloģs Sandra Jākobsons

3,09EUR

ĒDIENKARTE 12.10.-16.10.2026 D 1-4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪTIS"

Lapa Nr. 1 no 1

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	200	7,5	16,3	9,7	217						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar kanēlc.,auzu dzē	250/5	4,5	3,2	41,6	220						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,5	0,4	12,9	66						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,5 20,0 64,6 505						KOPĀ: 13,5 20,0 64,6 505					
PIEVIENTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 19,2 grami KARTUPEĻI 50 grami GAĻA un ZIVIS 35 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							
Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Auzu dzēriena -rīsu zupa	170	1,2	1,3	12,6	67						
P2 Vistas gaļas gab.dārzenu mērcē,bez krē	50/30	9,5	11,3	3,2	157						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	8,0	4,3	93						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,3	18						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,5	0,4	12,9	66						
Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,0 22,5 69,0 565						KOPĀ: 18,0 22,5 69,0 565					
PIEVIENTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 15,5 grami		DĀRZENI 69 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							
Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem, bez krējuma	150	6,0	7,3	5,8	113						
P2 Šnicele (A01)	55	7,8	9,9	2,6	131						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
P7 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P) E100% 23,2 20,5 63,8 533						KOPĀ: 23,2 20,5 63,8 533					
PIEVIENTAIS SĀLS 1,99 grami PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 86,9 grami KARTUPEĻI 19 grami GAĻA un ZIVIS 72 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 Kurzemes strog.,bez krējuma (A01;10)	27/53	7,4	11,0	3,8	145						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,3	49						
P4 Šokolādes ķīselis ar auzu dzērienu	100/80	1,0	2,0	30,3	144						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,5	0,4	12,9	66						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P) E100% 13,7 17,8 78,6 539						KOPĀ: 13,7 17,8 78,6 539					
PIEVIENTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENTAIS CUKURS 18 grami AUGĻI un OGAS 27 grami		DĀRZENI 74,8 grami KARTUPEĻI 155 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 Biešu zupa (bez krējuma)	250	6,2	13,9	12,7	203						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu, bez krējuma	200	9,6	11,9	12,4	195						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,0	0,6	17,2	88						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Skolas auglis	100	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,3 26,5 47,3 511						KOPĀ: 18,3 26,5 47,3 511					
PIEVIENTAIS SĀLS 0,668 grami PIEVIENTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 120 grami		DĀRZENI 158,794 grami KARTUPEĻI 100 grami GAĻA un ZIVIS 75,14 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							
PIEVIENTAIS SĀLS 5,038 grami PIEVIENTAIS CUKURS 32,48 grami AUGĻI un OGAS 372,5 grami		DĀRZENI 408,694 grami KARTUPEĻI 324 grami GAĻA un ZIVIS 272,14 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami							