



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore O.Selutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl Olu, piena produktu nepanesība**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu		200	3,3	2,4	10,5	76							
P2 BP Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1	80	8,2	9,7	10,5	163							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	6,1	5,2	81							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Sulas dzēriens		150	0,2	0,0	5,6	23							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		18,4	19,4	82,9	591	
										Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BP Maltās gaļas mērce	1	80	11,3	15,4	4,5	202							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis/augu dzēriens	1	80/200	2,4	2,3	39,7	187							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami AUGĻI un OGAS 10 grami		DĀRZENI 88,4 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		17,9	20,4	78,4	573	
										Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa		200	3,4	2,7	12,4	86							
P2 BP Cūkgaļas stroganovs	1	100	11,2	14,1	4,4	199							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar eļļu		60	0,6	2,6	1,9	36							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 145,6 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81,2 grami		22,6	21,1	76,4	612	
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupīņu zupa ar gaļu		200	6,9	5,0	21,0	149							
P2 BO Cepta zivs fileja	1,4	80	8,9	10,0	5,5	153							
P3 BP Kartupeļu biezenis		120	2,4	2,5	24,6	127							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Abolu sulas dzēriens		200	0,2	0,0	7,0	29							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		20,6	20,1	80,3	585	
										Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ediena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Dārzenų zupa		200	1,9	5,2	13,6	105							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar eļļu		70	0,8	5,3	3,3	70							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻi un OGAS 0 grami		DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami		17,8	25,1	70,5	588	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23,7 grami AUGĻi un OGAS 251,56 grami		DĀRZENI 583,3 grami KARTUPEĻI 437,3 grami PIENS, skābie produkti 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 341,31 grami		Skolas piens 0 grami				



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore O.Selutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

**ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl Olu un riekstu
nepanesība****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	4,4	10,8	96								
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	9,7	6,7	159								
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165								
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40								
P5 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45								
P6 Piens	7	200	4,2	3,0	7,1	72								
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 218 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami							24,0 20,0 80,9 617
								Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērce	1,7	80	11,6	15,5	3,7	201							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Uzpūtenis/piens	1,7	80/200	7,0	4,1	27,2	174							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami		DĀRZENI 88,4 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami		KARTUPEĻI 130 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami			22,9	22,3	65,1	559
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 212 grami					GAĻA, ZIVIS 60 grami						
								Skolas piens 0 grami					

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	100							
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11,5	17,0	3,3	221							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 145,6 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 25 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81,2 grami						23,1 23,4 75,6 639					
										Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	7,0	6,0	21,2	159							
P2 BO Cepta zivs fileja	1,4	80	8,9	10,0	5,5	153							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,4	22,8	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Abolu sulas dzēriens		200	0,2	0,0	7,0	29							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,51 grami		DĀRZENI 92 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami		KARTUPEĻI 170 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami			21,4	21,0	78,8	589
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 33,8 grami					GAĻA, ZIVIS 90 grami						
							Skolas piens 0 grami						

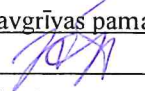
PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Siera- dārzenų zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 Plovs ar vistas gaļu		200	14,0	14,4	40,6	348							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16,1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami			21,3	27,4	71,3	630
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21,7 grami AUGĻI un OGAS 251,56 grami		DĀRZENI 583,3 grami KARTUPEĻI 437,3 grami PIENS, skābie produkti 504,9 grami					BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 341,31 grami			Skolas piens 0 grami			



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore  O. Seļutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

**ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 1-4 kl Izslēgt pienu kā
dzierienu, baltmaizi, rīsus, mannū****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	200/10	3,5	4,4	10,8	96							
P2 Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	1,7	80	9,5	9,7	6,7	159							
P3 Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P6 Rudzu maize	1	20/	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 81,56 grami		DĀRZENI 112,3 grami KARTUPEĻI 50 grami PIENS, skābie produkti 68 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 52,11 grami			20,1	17,0	81,3	575
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Maltās gaļas mērcē	1,7	100	14,5	19,4	4,6	252							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,3	23,4	100							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Auglis		120	1,1	0,2	11,8	48							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,81 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami AUGĻI un OGAS 122 grami		DĀRZENI 92,5 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENS, skābie produkti 15 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami			20,1	22,3	58,1	515
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa /krējums	7	200/8	3,5	3,7	12,5	100							
P2 Cūkgaļas stroganovs	1,7	100	11,5	17,0	3,3	221							
P3 Vārīti makaroni	1	120	5,8	1,3	34,1	177							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	7	60	0,7	1,1	2,1	25							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 145,6 grami KARTUPEĻI 27,3 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 81,2 grami			23,1	23,4	75,6	639
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	200/5	7,0	6,0	21,2	159							
P2 Cepta zivs fileja	1,3,4	80	9,4	10,6	3,4	152							
P3 Kartupeļu biezenis	7	120	3,1	2,4	22,8	120							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Abolu sulas dzēriens		200	0,2	0,0	7,0	29							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,51 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 170 grami PIENS, skābie produkti 33,8 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami			21,9	21,5	76,6	589
							Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Siera- dārzenu zupa	7	200	5,1	10,6	14,0	169							
P2 Griķi ar vistas gaļu		200	15,1	14,7	42,3	366							
P3 Burkāni un puravi ar krējumu	7	70	1,0	2,2	3,7	48							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 145 grami KARTUPEĻI 60 grami PIENS, skābie produkti 16,1 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami			22,3	27,7	73,0	648
							Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,55 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18,1 grami AUGĻI un OGAS 363,56 grami		DĀRZENI 587,4 grami KARTUPEĻI 437,3 grami PIENS, skābie produkti 157,9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 24 grami GAĻA, ZIVIS 356,31 grami			Skolas piens 0 grami			



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore

O.Selutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 5-9 kl Glutēna un Laktozes

nepanesība

PIRMIDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa ar vistas gaļu	7	250/10	4,5	5,5	13,5	120							
P2 BZ/BG Sautēta cūkgaļa baltā mērcē	7	110	13,0	13,6	9,9	216							
P3 Vārīti griķi		150	6,4	1,1	52,3	248							
P4 Burkāni ar sēkliņām		70	1,1	1,6	5,2	40							
P5 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P6 Bezlaktozes piens	7	200	4,8	3,8	7,0	81							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 125,5 grami KARTUPEĻI 62,5 grami PIENS, skābie produkti 242,3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70,1 grami		31,3	27,1	116,5		848
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BZ/BG Maltās gaļas mērcē	7	120	17,2	23,3	6,1	305							
P2 Vārīti kartupeļi		150	3,1	0,3	29,2	125							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	2,1	2,6	39							
P4 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P5 Biezais ogu ķīselis/bezlaktozes piens	7	100/200	7,0	5,1	22,0	162							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 62 grami		DĀRZENI 96,6 grami KARTUPEĻI 162,5 grami PIENS, skābie produkti 218 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami		29,2	32,2	80,5		736
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa/bezlakt.krējums	7	250/10	4,5	5,3	15,8	127							
P2 BZ/BG Cūkgaļas stroganovs	7	120	13,6	20,3	4,3	267							
P3 BG Vārīti makaroni		150	4,6	1,8	47,2	224							
P4 Redīsu-burkānu salāti ar BZ krējumu	7	60	0,8	1,1	2,1	21							
P5 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P6 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
P7 Aboli (auglis)		80/	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,9 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 167,4 grami KARTUPEĻI 34,1 grami PIENS, skābie produkti 33 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 97,9 grami		25,3	30,0	105,3		813
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/bezlakt.krējums	7	250/10	8,9	8,3	26,6	207							
P2 BG Cepta zivs fileja	3,4	80	9,0	10,5	4,0	154							
P3 BZ Kartupeļu biezenis		150	3,0	2,2	30,7	147							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P5 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P6 Abolu sulas dzēriens		200	0,2	0,0	7,0	29							
P7 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 97,2 grami KARTUPEĻI 212,5 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 92,5 grami		23,4	24,6	102,8		726
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Dārzenų zupa /bezlakt. krējums	7	250/10	2,6	4,7	17,3	118							
P2 Plovs ar vistas gaļu		250	17,5	18,0	50,7	436							
P3 Burkāni un puravi ar BZ krējumu	7	70	1,1	2,2	3,7	39							
P4 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P5 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 165,7 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 20,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 72,5 grami		22,5	26,2	97,0		717
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,61 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,9 grami AUGĻI un OGAS 304 grami		DĀRZENI 652,4 grami KARTUPEĻI 546,6 grami PIENS, skābie produkti 523,8 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 423 grami						Skolas piens 0 grami