



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore

O.Selutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Olu, piena produktu

nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa		200	4,4	5,2	12,4	114							
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	11,2	9,0	30,9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami		DĀRZENI 131,5 grami						KOPĀ:		18,0	18,8	73,2	561
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami						GAĻA, ZIVIS 60,4 grami		Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 BO Cūkgaļas bumbiņas mērcē	1	60/40	9,0	10,0	13,5	187							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	5,1	6,0	72							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 BP Mannā biezputra ar ogu mērci	1	80/80	1,9	0,8	31,9	145							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZENI 106,7 grami					KOPĀ:			15,3	16,4	89,7	576
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 140 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami					GAĻA, ZIVIS 41 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 ar gaļu		200	3,0	4,1	12,4	99							
P2 BP Sautēta vistas gaļa mērcē	1	100	7,7	8,8	6,4	137							
P3 Rīsi vārīti		120	3,6	3,4	36,0	187							
P4 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
P7 Abols		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 150 grami					KOPĀ:		16,4	17,8	78,1	554	
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,15 grami		KARTUPEĻI 30 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami					GAĻA, ZIVIS 53 grami						
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa		200	7,7	2,6	24,4	150							
P2 BP Gulašs	1	90	8,9	12,6	7,6	184							
P3 Vārīti griķi		120	4,5	0,8	36,6	173							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DARZENI 127 grami					KOPA:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami					GAĻA, ZIVIS 45 grami						
							Skolas piens 0 grami						
									23,0	19,0	86,4	619	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4,6	3,7	17,3	122							
P2 BP Cūkgaļas kotlete	1	80	11,6	16,4	10,1	235							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P4 BP Tomātu mērce	1	50	0,4	1,7	3,6	31							
P5 Ķīnas kāposta dārzenu salāti		70	2,5	2,3	7,4	63							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P8 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81,1 grami	DĀRZENI 102,153 grami KARTUPEĻI 164,8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 70,2 grami							22,9	24,8	87,4	676	
										Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 28,15 grami AUGĻI un OGAS 243,1 grami	DĀRZENI 617,353 grami KARTUPEĻI 424,8 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GALA, ZIVIS 269,6 grami							Skolas piens 0 grami				



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore: O. Selutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Olu un riekstu nepanesība**PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4,6	6,6	12,6	129							
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	11,2	9,0	30,9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SALS 1,21 grami		DĀRZENI 131,5 grami					KOPĀ:		18,2	20,2	73,5	575	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 7 grami					GAĻA, ZIVIS 60,4 grami						
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
P1 BO Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē	1	60/40	9,0	10,0	13,5	187							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132							
P6 Ogu mērce		30	0,1	0,0	3,8	16							
P7 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
PIEVIENOTAIS SALS 0,8 grami		DĀRZENI 106,7 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami		KARTUPEĻI 140 grami					BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami		25,2	25,2	74,1	629	
AUGĻI un OGAS 4,8 grami		PIENS, skābie produkti 224 grami					GALA, ZIVIS 41 grami						
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	3,3	6,1	12,7	128							
P2 Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8,1	9,7	4,5	140							
P3 Rīsi vārīti		120	3,6	3,4	36,0	187							
P4 Dārzenu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P5 Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Abols		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENI 150 grami					KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,15 grami		KARTUPEĻI 30 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 233,2 grami					GAĻA, ZIVIS 53 grami		23,5	24,7	79,2	662	
							Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa/krējums	7	200/10	8,0	4,6	24,7	171							
P2 Gulašs	1,7	90	9,6	10,2	5,9	159							
P3 Vārīti griķi		120	4,5	0,8	36,6	173							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SALS 0,9 grami		DARZENI 127 grami		KOPA:						23,8	18,6	85,0	614
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami									
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 35 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami				Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4,6	3,7	17,3	122							
P2 Cūkgaļas kotlete	1,7	80	12,1	16,6	8,7	234							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P4 Krējuma - tomātu mērce	1,7	50	0,7	5,3	2,4	59							
P5 Ķīnas kāposta dārzenu salāti		70	2,5	2,3	7,4	63							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P8 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SALS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81,1 grami		DĀRZENI 102,153 grami KARTUPEĻI 164,8 grami PIENS, skābie produkti 35,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70,2 grami			23,7	28,5	84,9	703
PIEVIENOTAIS SALS 5,19 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21,25 grami AUGĻI un OGAS 247,9 grami		DĀRZENI 617,353 grami KARTUPEĻI 424,8 grami PIENS, skābie produkti 534,7 grami					BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 269,6 grami	Skolas piens 0 grami					



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore

O.Selutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

**ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 1-4kl Izslēgt pienu kā
dzierienu, baltmaizi, rīsus, mann****PIRMDIENA**

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa /krējums	7	200/7	4,6	6,6	12,6	129							
P2 Makaroni ar gaļu	1	180	11,2	9,0	30,9	260							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami		DĀRZENI 131,5 grami					KOPĀ:			18,2	20,2	73,5	575
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 7 grami					GAĻA, ZIVIS 60,4 grami						
							Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Cūkgaļas bumbiņas tomātu mērcē	1,3	60/40	9,4	10,3	12,0	186							
P2 Vārīti kartupeļi		120	2,6	0,3	25,2	108							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P4 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P5 Biezpiena krēms	7	60	6,0	8,6	7,9	132							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
P7 Ogu mērcē		30	0,1	0,0	3,8	16							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZENI 106,7 grami					KOPA:		19,9	21,6	68,0	551	
PIEVIENOTAIS CUKURS 13,1 grami		KARTUPEĻI 140 grami					BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami						
AUGĻI un OGAS 4,8 grami		PIENS, skābie produkti 24 grami					GAĻA, ZIVIS 41 grami						
							Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums								
	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
P1	Biešu zupa ar gaļu/krējums	7	200/10	3,3	6,1	12,7	128								
P2	Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	100	8,1	9,7	4,5	140								
P3	Vārīti griķi		120	4,3	0,7	34,8	165								
P4	Dārzenu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27								
P5	Kefīrs	7	200	6,4	4,0	7,6	96								
P6	Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45								
P7	Abols		80	0,3	0,2	8,0	38								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENI 150 grami		KOPĀ:				24,2		22,1		78,0		640	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,15 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami											
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 233,2 grami		GAĻA, ZIVIS 53 grami				Skolas piens 0 grami							

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Zirnū (šķelto) zupa/krējums	7	200/10	8,0	4,6	24,7	171							
P2 Gulašs	1,7	90	9,6	10,2	5,9	159							
P3 Vārīti griķi		120	4,5	0,8	36,6	173							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SALS 0,9 grami		DARZENI 127 grami				KOPA:				23,8	18,6	85,0	614
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 35 grami				GAĻA, ZIVIS 45 grami		Skolas piens 0 grami					

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1	200	4,6	3,7	17,3	122							
P2 Cūkgaļas kotlete	1,7	80	12,1	16,6	8,7	234							
P3 Vārīti kartupeļi		120	2,4	0,2	22,5	96							
P4 Krējuma - tomātu mērce	1,7	50	0,7	5,3	2,4	59							
P5 Ķīnas kāposta dārzeņu salāti		70	2,5	2,3	7,4	63							
P6 Rudzu maize	1	20	1,1	0,3	8,2	45							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P8 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81,1 grami		DĀRZENI 102,153 grami KARTUPEĻI 164,8 grami PIENS, skābie produkti 35,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 70,2 grami		23,7	28,5	84,9	703	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,99 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 26,25 grami AUGĻI un OGAS 247,9 grami		DĀRZENI 617,353 grami KARTUPEĻI 424,8 grami PIENS, skābie produkti 334,7 grami					BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami GAĻA, ZIVIS 269,6 grami	Skolas piens 0 grami					
								Skolas piens 0 grami					



APSTIPRINU

Rīgas Daugavgrīvas pamatskolas

direktore

O.Selutina

2026. gada "4".septembrī

SIA "CNC"

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa 5-9kl Glutēna un Laktozes

nepanesība

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Frikadēļu zupa/bezlakt.krējums	7	250/10	5,8	8,4	15,8	163							
P2 BG Makaroni ar gaļu		220	10,5	11,9	37,7	306							
P3 Kāpostu- sv.gurķu salāti		70	0,7	4,1	2,5	56							
P4 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P5 Sulas dzēriens		200	0,4	0,0	11,3	46							
P6 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 82 grami		DĀRZENI 141,5 grami KARTUPEĻI 75 grami PIENS, skābie produkti 10 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 69,9 grami		18,9	26,0	95,8	716	
													Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 BG Cūkgaļas bumbiņas mērcē	3	60/40	9,0	10,3	12,6	188							
P2 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
P3 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	2,1	6,0	45							
P4 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P5 Bezlaktozes biezpiena krēms	7	80	8,7	6,6	8,7	131							
P6 Ogu mērce		50	0,1	0,0	6,4	26							
P7 Bezlaktozes piens	7	200	6,4	5,0	9,4	108							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami AUGĻI un OGAS 8 grami		DĀRZENI 106,7 grami KARTUPEĻI 156 grami PIENS, skābie produkti 232 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 40,8 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami		29,0	25,7	91,6	723	
													Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa ar gaļu/bezlakt. krējums	7	250/10	4,1	7,1	15,7	144							
P2 BL/BG Sautēta vistas gaļa mērcē	7	120	9,6	10,7	5,9	160							
P3 Rīsi vārīti		150	5,4	5,1	54,1	282							
P4 Dārzeņu salāti		70	0,7	1,1	2,2	27							
P5 Bezlaktozes piens	7	200	6,4	5,0	9,4	108							
P6 Bezglutēna maize	6	20	0,5	0,5	8,2	42							
P7 Abols		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,65 grami AUGĻI un OGAS 80 grami		DĀRZENI 168,7 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENS, skābie produkti 236,4 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 64,2 grami		27,0	29,8	103,5	802	
													Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Zirņu (šķelto) zupa/bezlakt.krējums	7	250/10	10,0	5,2	30,8	208							
P2 BZ /BG Gulašs	7	120	12,3	13,7	8,9	215							
P3 Vārīti griķi		150	5,6	1,0	45,7	217							
P4 Burkānu salāti		70	0,7	2,8	4,7	47							
P5 Bezglutēna maize	6	50	1,2	1,4	20,5	106							
P6 Tēja		200	0,0	0,0	4,9	20							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 141,6 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENS, skābie produkti 43,3 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami		29,8	24,0	115,5	812	
													Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm		250	5,2	4,7	22,8	153							
P2 BZ Cūkgaļas kotlete	6,7	80	11,4	16,9	7,7	232							
P3 Vārīti kartupeļi		150	2,9	0,3	28,1	120							
P4 BZ Krējuma - tomātu mērce	7	50	0,6	4,5	2,8	54							
P5 Ķīnas kāposta dārzeņu salāti		70	2,5	2,3	7,4	63							
P6 Bezglutēna maize	6	50	0,5	0,5	8,2	42							
P7 Dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	10,4	46							
P8 Aboli (auglis)		80	0,3	0,2	8,0	38							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 81,1 grami		DĀRZENI 107,393 grami KARTUPEĻI 206 grami PIENS, skābie produkti 35,5 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 73,5 grami		23,3	29,4	95,3	748	
													Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,83 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 23,65 grami AUGĻI un OGAS 251,1 grami		DĀRZENI 665,893 grami KARTUPEĻI 512 grami PIENS, skābie produkti 557,2 grami					BIEZPIENS, SIERS 40,8 grami GAĻA, ZIVIS 308,6 grami						Skolas piens 0 grami