

Īpašas pamatskola  
direktore A. Kovalčova  
Kovf

**Pirmdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Vistas zupa		200	3,3	1,7	9,4	68							
P2 *Boloņas mērcē	1	70	7,4	20,6	5,7	239							
P3 Vārīti griķi		150	5,4	1,6	27,2	145							
P4 *Sv.kāpostu salāti ar burkāniem		70	1,1	3,8	4,4	54							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Ogu dzēriens		150	0,3	0,1	4,5	20							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,6 27,9 60,8 573

**KOPĀ:**

18,6 27,9 60,8 573

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGĻI un OGAS 50 gramiLIESA GAĻA 55 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 40 gramiDĀRZENI 125 grami  
PIENA PRODUKTI 0 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Otrdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Sv.kāpostu zupa		200	4,7	4,8	13,0	113							
P2 *Strogonovs krējuma mērcē A1,7	1,7	70	8,0	20,5	6,0	242							
P3 Vārīti rīsi		150	3,6	1,3	28,0	139							
P4 *Biešu salāti ar krējumu	7	70	1,1	1,3	8,0	48							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 *Augļu dzēriens.		150	0,3	0,2	5,8	27							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 18,8 28,4 70,5 616

**KOPĀ:**

18,8 28,4 70,5 616

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami  
AUGĻI un OGAS 61 gramiLIESA GAĻA 57 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 172,5 grami  
PIENA PRODUKTI 35 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Trešdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Frikadeļu zupa	3,7	200/5	6,4	7,0	11,2	137							
P2 *Vārīti makaroni ar sieru	1,7	200/25	13,4	7,1	49,3	315							
P3 *Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80	0,9	4,7	6,6	76							
P4 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P5 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 27,5 24,1 86,1 679

**KOPĀ:**

27,5 24,1 86,1 679

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami  
AUGĻI un OGAS 10 gramiLIESA GAĻA 24 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 45 gramiDĀRZENI 89,5 grami  
PIENA PRODUKTI 205 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami

**Ceturtdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Borščs zupa ar krējumu	7	200/5	7,4	4,5	16,0	136							
P2 Zivju kotlete	1,3,4	60	9,8	8,0	8,6	145							
P3 *Kartupeļu biezenis	7	200	4,4	5,3	24,6	167							
P4 *Sv.kāpostu salāti		80	1,3	2,8	4,3	43							
P5 *Rudzu maize	1	20	1,1	0,2	9,6	47							
P6 Ābolu dzēriens		150	0,1	0,2	3,9	17							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 24,1 21,0 67,0 556

**KOPĀ:**

24,1 21,0 67,0 556

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami  
AUGĻI un OGAS 20 gramiLIESA GAĻA 20 grami  
ZIVIS 46 grami  
KARTUPEĻI 220 gramiDĀRZENI 158,5 grami  
PIENA PRODUKTI 60 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

**Piektdienas**

Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerģ.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
P1 *Makaroni ar gaļu	1	200	11,9	15,2	43,0	358							
P2 *Sv.dārzeņu salāti		100	1,1	4,7	3,7	61							
P3 *Biezpiena sierīņš	7	38	3,6	4,1	12,6	103							
P4 *Piens	7	200	5,6	5,0	9,5	105							

Kopā: Pusdienas(P) E100% 22,1 29,0 68,8 627

**KOPĀ:**

22,1 29,0 68,8 627

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami  
AUGĻI un OGAS 0 gramiLIESA GAĻA 38 grami  
ZIVIS 0 grami  
KARTUPEĻI 0 gramiDĀRZENI 115 grami  
PIENA PRODUKTI 200 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 38 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,55 grami  
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami  
AUGĻI un OGAS 141 gramiLIESA GAĻA 194 grami  
ZIVIS 46 grami  
KARTUPEĻI 350 gramiDĀRZENI 660,5 grami  
PIENA PRODUKTI 500 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 63 grami