

| Pirmdienas                     |  |  |  |  |  |        |                                    |        |       |       |       |                               |  |                          |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------|--|--------------------------|--|--|--|--------|--------|----------------------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums               |  |  |  |  |  | Alerg. | Gat.sv                             | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums              |  |                          |  |  |  | Alerg. | Gat.sv | Olbal.               | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Mannas biezputra/ievārījums |  |  |  |  |  | 1,7    | 150/5                              | 4,6    | 2,0   | 22,8  | 128   | P5 Rudzu maize                |  |                          |  |  |  | 1      | 20     | 1,1                  | 0,3   | 8,2   | 45    |
| B2 Kviešu baltmaize            |  |  |  |  |  | 1      | 20                                 | 1,6    | 0,2   | 9,8   | 47    | P6 Kompots - ābolu/dzērveņu   |  |                          |  |  |  |        | 150    | 0,1                  | 0,0   | 3,5   | 15    |
| B3 Tēja                        |  |  |  |  |  |        | 150                                | 0,0    | 0,0   | 2,0   | 8     | L1 Olu omlete                 |  |                          |  |  |  | 3,7    | 105    | 9,8                  | 10,6  | 2,5   | 144   |
| P1 Zemnieku zupa/krējums       |  |  |  |  |  | 1,7    | 150/5                              | 3,9    | 5,1   | 14,3  | 118   | L2 Svaigu gurķu-tomātu salāti |  |                          |  |  |  |        | 70     | 0,6                  | 0,1   | 3,0   | 15    |
| P2 Kotletes                    |  |  |  |  |  | 1,3    | 80                                 | 11,7   | 10,0  | 12,7  | 195   | L3 Kakao dzēriens ar pienu    |  |                          |  |  |  | 7      | 150    | 3,4                  | 2,6   | 7,9   | 69    |
| P3 Rīsi vārīti                 |  |  |  |  |  |        | 100                                | 3,0    | 1,3   | 30,0  | 142   | L4 Rudzu maize                |  |                          |  |  |  | 1      | 20     | 1,1                  | 0,3   | 8,2   | 45    |
| P4 Burkāni ar sēkliņām         |  |  |  |  |  |        | 60                                 | 1,6    | 6,8   | 4,2   | 84    |                               |  |                          |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)             |  |  |  |  |  |        | E16%                               | 6,2    | 2,2   | 34,6  | 182   |                               |  |                          |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Pusdienas(P)             |  |  |  |  |  |        | E56%                               | 22,2   | 26,7  | 75,0  | 642   |                               |  |                          |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)               |  |  |  |  |  |        | E28%                               | 15,6   | 13,7  | 30,3  | 313   | KOPĀ:                         |  |                          |  |  |  |        | 42,5   | 39,1                 | 129,0 | 1056  |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,9 grami    |  |  |  |  |  |        | DĀRZENI 174,9 grami                |        |       |       |       |                               |  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |  |  |  |        |        | Skolas piens 0 grami |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 10,6 grami |  |  |  |  |  |        | KARTUPEĻI 40 grami                 |        |       |       |       |                               |  | GAĻA, ZIVIS 65 grami     |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 16,5 grami       |  |  |  |  |  |        | PIENS, skābie produkti 232,5 grami |        |       |       |       |                               |  |                          |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |

| Otrdienas                              |  |  |  |  |  |        |                                    |        |       |       |       |                                |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
|----------------------------------------|--|--|--|--|--|--------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------------------------------|--|---------------------------|--|--|--|--------|--------|----------------------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums                       |  |  |  |  |  | Alerg. | Gat.sv                             | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums               |  |                           |  |  |  | Alerg. | Gat.sv | Olbal.               | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Prosas biezputra/sviests            |  |  |  |  |  | 7      | 150/5                              | 5,0    | 6,6   | 20,2  | 162   | P5 Rudzu maize                 |  |                           |  |  |  | 1      | 20     | 1,1                  | 0,3   | 8,2   | 45    |
| B2 Cepumi                              |  |  |  |  |  |        | 40                                 | 3,6    | 4,8   | 28,5  | 174   | P6 Kompots - ābolu             |  |                           |  |  |  |        | 150    | 0,1                  | 0,0   | 3,4   | 15    |
| B3 Tēja kumelišu                       |  |  |  |  |  |        | 150                                | 0,0    | 0,0   | 1,5   | 6     | L1 Biezpiena plācenīši/krējums |  |                           |  |  |  | 1,3,7  | 80/10  | 11,7                 | 9,8   | 18,8  | 210   |
| P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums |  |  |  |  |  | 7      | 150/5                              | 3,4    | 8,8   | 8,8   | 131   | L2 Tēja                        |  |                           |  |  |  |        | 150    | 0,0                  | 0,0   | 1,5   | 6     |
| P2 Vistas fileja saldā krējumā         |  |  |  |  |  | 7      | 80                                 | 9,4    | 10,2  | 1,5   | 135   | L3 Bumbieri                    |  |                           |  |  |  |        | 50     | 0,4                  | 0,2   | 4,0   | 17    |
| P3 Kartupeļu biezenis ar sviestu       |  |  |  |  |  | 7      | 100                                | 2,9    | 2,4   | 22,2  | 117   |                                |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| P4 Tomāti svaigie                      |  |  |  |  |  |        | 60                                 | 0,7    | 0,1   | 2,3   | 13    |                                |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)                     |  |  |  |  |  |        | E37%                               | 12,3   | 13,9  | 57,3  | 410   |                                |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Pusdienas(P)                     |  |  |  |  |  |        | E41%                               | 17,6   | 21,8  | 46,3  | 456   |                                |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)                       |  |  |  |  |  |        | E22%                               | 12,5   | 9,9   | 28,3  | 249   | KOPĀ:                          |  |                           |  |  |  |        | 38,2   | 43,2                 | 120,9 | 1062  |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,26 grami           |  |  |  |  |  |        | DĀRZENI 102,6 grami                |        |       |       |       |                                |  | BIEZPIENS, SIERS 48 grami |  |  |  |        |        | Skolas piens 0 grami |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami          |  |  |  |  |  |        | KARTUPEĻI 156,3 grami              |        |       |       |       |                                |  | GAĻA, ZIVIS 57,7 grami    |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 68,8 grami               |  |  |  |  |  |        | PIENS, skābie produkti 146,4 grami |        |       |       |       |                                |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |

| Trešdienas                               |  |  |  |  |  |        |                                  |        |       |       |       |                        |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
|------------------------------------------|--|--|--|--|--|--------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|------------------------|--|---------------------------|--|--|--|--------|--------|----------------------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums                         |  |  |  |  |  | Alerg. | Gat.sv                           | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | Ēdiena nosaukums       |  |                           |  |  |  | Alerg. | Gat.sv | Olbal.               | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Asorti biezputra/sviests              |  |  |  |  |  | 7      | 150/5                            | 5,3    | 6,7   | 24,2  | 179   | P5 Rudzu maize         |  |                           |  |  |  | 1      | 10     | 0,6                  | 0,1   | 4,1   | 22    |
| B2 Kviešu baltmaize                      |  |  |  |  |  | 1      | 20                               | 1,6    | 0,2   | 9,8   | 47    | P6 Citronu dzēriens    |  |                           |  |  |  |        | 150    | 0,0                  | 0,0   | 1,5   | 7     |
| B3 Kompots plūmjū                        |  |  |  |  |  |        | 150                              | 0,0    | 0,0   | 1,5   | 6     | L1 Biezpiens ar cukuru |  |                           |  |  |  | 7      | 60     | 9,3                  | 2,6   | 2,4   | 81    |
| P1 Dārzenu zupa ar vistas fileju/krējums |  |  |  |  |  | 7      | 150/5                            | 3,7    | 9,0   | 9,8   | 134   | L2 Kviešu maize        |  |                           |  |  |  | 1      | 20     | 0,6                  | 0,1   | 4,1   | 22    |
| P2 Z.iodīte                              |  |  |  |  |  | 3,4    | 50                               | 6,7    | 11,4  | 2,1   | 138   | L3 Tēja                |  |                           |  |  |  |        | 150    | 0,0                  | 0,0   | 1,5   | 6     |
| P3 Vārīti griķi                          |  |  |  |  |  |        | 100                              | 3,6    | 0,6   | 29,0  | 138   | L4 Banāns              |  |                           |  |  |  |        | 100    | 0,4                  | 0,2   | 10,0  | 48    |
| P4 Biešu salāti                          |  |  |  |  |  |        | 60                               | 0,6    | 3,4   | 2,7   | 44    |                        |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Brokastis(B)                       |  |  |  |  |  |        | E22%                             | 6,9    | 6,9   | 35,5  | 232   |                        |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Pusdienas(P)                       |  |  |  |  |  |        | E62%                             | 22,2   | 37,7  | 52,7  | 644   |                        |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| Kopā: Launags(L)                         |  |  |  |  |  |        | E15%                             | 10,2   | 3,0   | 18,0  | 158   | KOPĀ:                  |  |                           |  |  |  |        | 32,3   | 34,5                 | 102,8 | 893   |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,66 grami             |  |  |  |  |  |        | DĀRZENI 117,4 grami              |        |       |       |       |                        |  | BIEZPIENS, SIERS 50 grami |  |  |  |        |        | Skolas piens 0 grami |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami            |  |  |  |  |  |        | KARTUPEĻI 48 grami               |        |       |       |       |                        |  | GAĻA, ZIVIS 53,6 grami    |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |
| AUGĻI un OGAS 119,56 grami               |  |  |  |  |  |        | PIENS, skābie produkti 122 grami |        |       |       |       |                        |  |                           |  |  |  |        |        |                      |       |       |       |

| Ceturtdiena                   |                                    |  |  |  |  |                                    |        |        |       |        |       |                          |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
|-------------------------------|------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------------------|----|-----------------------------------|--|--|--|----------------------|--------|--------|-------|--------|-------|------|-----|
| Ēdiena nosaukums              |                                    |  |  |  |  | Alerg.                             | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor | Ēdiena nosaukums         |    |                                   |  |  |  | Alerg.               | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |      |     |
| B1                            | Piena zupa ar makaroniem           |  |  |  |  |                                    | 1,7    | 200    | 4,4   | 2,0    | 20,3  | 118                      | P6 | Kompots - ogu                     |  |  |  |                      |        |        | 150   | 0,1    | 0,0   | 2,9  | 13  |
| B2                            | Baltmaize ar sviestu               |  |  |  |  |                                    | 1,7    | 20/5   | 1,6   | 4,3    | 9,8   | 85                       | L1 | Rauga pankūkas/ievārījums         |  |  |  |                      |        | 1,3,7  | 80/5  | 5,8    | 7,1   | 29,2 | 191 |
| P1                            | Pupiņu zupa ar gaļu/krējums        |  |  |  |  |                                    | 7      | 150/5  | 4,8   | 3,9    | 13,9  | 111                      | L2 | Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu |  |  |  |                      |        | 1,7    | 150   | 4,2    | 2,8   | 8,7  | 79  |
| P2                            | Cūkgaļa dārzēnu mērcē              |  |  |  |  |                                    | 1,7    | 80     | 10,7  | 12,9   | 3,8   | 174                      |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| P3                            | Vārīti kartupeļi                   |  |  |  |  |                                    |        | 100    | 2,0   | 0,2    | 18,7  | 80                       |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| P4                            | Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm |  |  |  |  |                                    |        | 60     | 0,6   | 0,1    | 2,0   | 16                       |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| P5                            | Rudzu maize                        |  |  |  |  |                                    | 1      | 20     | 1,1   | 0,3    | 8,2   | 45                       |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| Kopā: Brokastis(B)            |                                    |  |  |  |  | E19%                               | 7,8    | 4,6    | 27,2  | 183    |       |                          |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| Kopā: Pusdienas(P)            |                                    |  |  |  |  | E48%                               | 19,5   | 17,4   | 50,5  | 447    |       |                          |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| Kopā: Launags(L)              |                                    |  |  |  |  | E33%                               | 10,9   | 10,0   | 47,7  | 311    |       |                          |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami   |                                    |  |  |  |  | DĀRZENI 105,2 grami                |        |        |       |        |       | KOPĀ:                    |    |                                   |  |  |  | 35,2 32,8 117,5 922  |        |        |       |        |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS ČUKURS 9,9 grami |                                    |  |  |  |  | KARTUPEĻI 134 grami                |        |        |       |        |       |                          |    |                                   |  |  |  |                      |        |        |       |        |       |      |     |
| AUGĻ un OGAS 18,8 grami       |                                    |  |  |  |  | PIENS, skābie produkti 260,0 grami |        |        |       |        |       | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |    |                                   |  |  |  | GALA, ZIVIS 66 grami |        |        |       |        |       |      |     |
|                               |                                    |  |  |  |  |                                    |        |        |       |        |       |                          |    |                                   |  |  |  | Skolas piens 0 grami |        |        |       |        |       |      |     |