

## PIRMDIENA

| Ēdiena nosaukums                |                                 |  |  |  |  | Gat.sv                             | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor | Ēdiena nosaukums |                          |  |  |  |  | Gat.sv | Olbal.               | Tauki | Ogli | Kalor |  |  |      |       |     |  |  |  |
|---------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------|--------|-------|------|-------|------------------|--------------------------|--|--|--|--|--------|----------------------|-------|------|-------|--|--|------|-------|-----|--|--|--|
| B1                              | Mannā biezputra ar Rīsu piens   |  |  |  |  | 150                                | 1,5    | 0,9   | 19,9 | 94    | P5               | Citronu dzēriens         |  |  |  |  | 200/   | 0,0                  | 0,0   | 2,1  | 8     |  |  |      |       |     |  |  |  |
| B2                              | Ievārījums                      |  |  |  |  | 10                                 | 0,1    | 0,0   | 6,8  | 28    | L1               | Kviešu baltmaize         |  |  |  |  | 20/    | 1,6                  | 0,2   | 9,8  | 47    |  |  |      |       |     |  |  |  |
| B3                              | Baltmaize                       |  |  |  |  | 30                                 | 2,4    | 0,3   | 14,7 | 71    | L2               | Tēja ar cukuru karkade   |  |  |  |  | 150/   | 0,0                  | 0,0   | 4,4  | 18    |  |  |      |       |     |  |  |  |
| B4                              | Tomāti svaigie                  |  |  |  |  | 10/                                | 0,1    | 0,0   | 0,4  | 2     | L3               | Āboli (auglis)           |  |  |  |  | 85     | 0,3                  | 0,7   | 8,3  | 41    |  |  |      |       |     |  |  |  |
| B5                              | Tēja ar cukuru                  |  |  |  |  | 150/                               | 0,0    | 0,0   | 2,0  | 8     |                  |                          |  |  |  |  |        |                      |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |
| B6                              | Kukurūzas pārslas/Rīsu piens    |  |  |  |  | 30/150                             | 2,7    | 3,6   | 34,9 | 182   |                  |                          |  |  |  |  |        |                      |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |
| P1                              | Pupiņu zupa /Veg/               |  |  |  |  | 150                                | 2,5    | 0,4   | 10,6 | 58    |                  |                          |  |  |  |  |        |                      |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |
| P2                              | Makaroni Matrožu gaumē          |  |  |  |  | 180                                | 12,0   | 16,7  | 29,4 | 376   |                  |                          |  |  |  |  |        |                      |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |
| P3                              | Kāposti ar burkāniem un eļļu 55 |  |  |  |  | 55/                                | 0,8    | 0,2   | 4,1  | 20    |                  |                          |  |  |  |  |        |                      |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |
| P4                              | Rudzu maize                     |  |  |  |  | 13                                 | 0,8    | 0,2   | 5,3  | 26    |                  |                          |  |  |  |  |        |                      |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,71 grami    |                                 |  |  |  |  | DĀRZENI 182,65 grami               |        |       |      |       |                  | <b>KOPĀ:</b>             |  |  |  |  |        | 25,0                 |       |      |       |  |  | 23,2 | 152,5 | 978 |  |  |  |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 11,93 grami |                                 |  |  |  |  | KARTUPEĻI 18,7 grami               |        |       |      |       |                  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |  |  |  |  |        |                      |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |
| AUGLĪ un OGAS 99 grami          |                                 |  |  |  |  | PIENS, skābie produkti 220,6 grami |        |       |      |       |                  | GAĻA, ZIVIS 53 grami     |  |  |  |  |        | Skolas piens 0 grami |       |      |       |  |  |      |       |     |  |  |  |

## OTRDIENA

| Ēdiena nosaukums                           |                                    |        |       |      |       | Ēdiena nosaukums                       |                     |        |       |      |       |
|--------------------------------------------|------------------------------------|--------|-------|------|-------|----------------------------------------|---------------------|--------|-------|------|-------|
|                                            | Gat.sv                             | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |                                        | Gat.sv              | Olbal. | Tauki | Ogli | Kalor |
| B1 Rīsu biezputra ar Rīsu piens/ievārījumu | 150/10                             | 2,0    | 1,2   | 28,8 | 134   | P8 Rīsu piens                          | 120                 | 0,1    | 1,3   | 13,2 | 65    |
| B2 Baltmaize/                              | 10/15                              | 0,8    | 0,1   | 4,9  | 24    | L1 Pankūkas ar Rīsu pienu ar dārzeņiem | 120                 | 5,2    | 7,4   | 32,5 | 218   |
| B3 Tēja ar cukuru                          | 150/                               | 0,0    | 0,0   | 2,0  | 8     | L2 Tēja Mežrozīšu                      | 150/                | 0,0    | 0,0   | 0,0  | 0     |
| P1 Kotletes mājas bez piena un olām        | 60                                 | 12,5   | 7,4   | 5,9  | 142   | L3 Bumbieris (auglis)                  | 50                  | 0,2    | 0,2   | 4,8  | 21    |
| P2 Vārīti kartupeli                        | 120                                | 2,4    | 0,1   | 17,8 | 84    |                                        |                     |        |       |      |       |
| P3 Piena mērce ar Rīsu pienu               | 30                                 | 0,7    | 1,8   | 2,3  | 29    |                                        |                     |        |       |      |       |
| P4 Burkāni rīvīti ar eļļu                  | 55/                                | 0,7    | 2,6   | 3,8  | 43    |                                        |                     |        |       |      |       |
| P5 Rudzu maize                             | 13                                 | 0,8    | 0,2   | 5,3  | 26    |                                        |                     |        |       |      |       |
| P6 Tēja ar cukuru un citronu               | 200/                               | 0,0    | 0,0   | 5,0  | 20    |                                        |                     |        |       |      |       |
| P7 Ogu uzpūtenis                           | 70                                 | 1,1    | 0,1   | 11,4 | 51    |                                        |                     |        |       |      |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami                | DĀRZENI 85,7 grami                 |        |       |      |       | KOPĀ:                                  | 26,6 22,4 137,7 865 |        |       |      |       |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 14,7 grami             | KARTUPEĻI 134,1 grami              |        |       |      |       | BIEZPIENS, SIERS 0 grami               |                     |        |       |      |       |
| AUGLĪ un OGAS 70,1 grami                   | PIENS, skābie produkti 228,8 grami |        |       |      |       | GAĻA, ZIVIS 60 grami                   |                     |        |       |      |       |
|                                            |                                    |        |       |      |       | Skolas piens 0 grami                   |                     |        |       |      |       |

## TREŠDIENA

| Ēdiena nosaukums              |                                      |                                    |       |       |       | Ēdiena nosaukums |                          |                |       |       |       |      |     |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|------------------|--------------------------|----------------|-------|-------|-------|------|-----|
|                               | Gat.sv                               | Olbal.                             | Tauki | Oglhi | Kalor |                  | Gat.sv                   | Olbal.         | Tauki | Oglhi | Kalor |      |     |
| B1                            | 5 gr.pārslu biezp.ar Rīsu pienu      | 150                                | 2,4   | 1,6   | 25,4  | 130              | L2                       | Piens rīsu     | 200/  | 0,2   | 2,2   | 22,0 | 108 |
| B2                            | Tēja kumelīšu ar cukuru              | 150/                               | 0,0   | 0,0   | 1,0   | 4                | L3                       | Āboli (auglis) | 50    | 0,2   | 0,4   | 4,9  | 24  |
| B3                            | Baltmaize/Gurķis                     | 25/30                              | 2,2   | 0,3   | 12,9  | 62               |                          |                |       |       |       |      |     |
| P1                            | Biešu zupa                           | 150                                | 1,8   | 6,1   | 12,3  | 114              |                          |                |       |       |       |      |     |
| P2                            | Gulaša mērce ar Rīsu pienu           | 70/                                | 6,2   | 12,6  | 8,5   | 204              |                          |                |       |       |       |      |     |
| P3                            | Vārīti griķi                         | 120                                | 5,4   | 1,6   | 27,2  | 145              |                          |                |       |       |       |      |     |
| P4                            | Kāpostu salāti ar dillēm un tomātiem | 55/                                | 0,9   | 1,1   | 3,3   | 23               |                          |                |       |       |       |      |     |
| P5                            | Rudzu maize                          | 13                                 | 0,8   | 0,2   | 5,3   | 26               |                          |                |       |       |       |      |     |
| P6                            | Ābolu sulas dzēriens                 | 150/                               | 0,2   | 0,0   | 4,4   | 18               |                          |                |       |       |       |      |     |
| L1                            | Baltmaize/desa/                      | 25/15/5                            | 3,9   | 2,5   | 12,5  | 88               |                          |                |       |       |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,47 grami  |                                      | DĀRZENI 207,3 grami                |       |       |       |                  | KOPĀ:                    |                | 24,1  |       |       |      |     |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 4,9 grami |                                      | KARTUPEĻI 22,5 grami               |       |       |       |                  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |                | 28,5  |       |       |      |     |
| AUGLĪ un OGAS 87,5 grami      |                                      | PIENS, skābie produkti 308,2 grami |       |       |       |                  | GAĻA, ZIVIS 60 grami     |                | 139,7 |       |       |      |     |
|                               |                                      |                                    |       |       |       |                  | Skolas piens 0 grami     |                | 945   |       |       |      |     |

## CETURTDIENA

| Ēdiena nosaukums               |                                   |  |  |  |                                  | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor                    | Ēdiena nosaukums |                    |  |  |      |  | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|--------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|----------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------------------------|------------------|--------------------|--|--|------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--|--|--|-------|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|
| B1                             | Kukurūzas biezputra ar Rīsu pienu |  |  |  |                                  | 150    | 3,2    | 2,5   | 36,6  | 181                      | L4               | Tēja Piparmētru    |  |  |      |  | 150/   | 0,0    | 0,0   | 0,0   | 0     |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| B2                             | Baltmaize/gurķis                  |  |  |  |                                  | 20/10  | 1,3    | 0,2   | 7,6   | 37                       | L5               | Bumbieris (auglis) |  |  |      |  | 50     | 0,2    | 0,2   | 4,8   | 21    |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| B3                             | Kakao dzēriens ar Rīsu pienu      |  |  |  |                                  | 150    | 0,8    | 1,5   | 14,3  | 74                       |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| P1                             | Dārzeņu zupa ar z.zirnīšiem       |  |  |  |                                  | 150    | 1,2    | 5,1   | 6,8   | 77                       |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| P2                             | Sakņu sautējums ar gaļu 150       |  |  |  |                                  | 150    | 11,4   | 16,6  | 12,7  | 296                      |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| P3                             | Marinēts gurķis                   |  |  |  |                                  | 30/    | 0,2    | 0,0   | 0,5   | 4                        |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| P4                             | Rudzu maize                       |  |  |  |                                  | 13     | 0,8    | 0,2   | 5,3   | 26                       |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| L1                             | Zemeņu uzpūtenis/Rīsu piens       |  |  |  |                                  | 80/120 | 1,2    | 1,2   | 29,1  | 132                      |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| L2                             | Ogu mērce                         |  |  |  |                                  | 80     | 0,2    | 0,0   | 10,1  | 41                       |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| L3                             | Baltmaize                         |  |  |  |                                  | 20     | 1,6    | 0,2   | 9,8   | 47                       |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,222 grami  |                                   |  |  |  | DĀRZENI 180 grami                |        |        |       |       | KOPĀ:                    |                  |                    |  |  | 22,2 |  |        |        |       | 27,6  |       |  |  |  | 137,5 |  |  |  |  | 936 |  |  |  |  |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 20,8 grami |                                   |  |  |  | KARTUPEĻI 60 grami               |        |        |       |       | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| AUGLĪ un OGAS 70,7 grami       |                                   |  |  |  | PIENS, skābie produkti 250 grami |        |        |       |       | GAĻA, ZIVIS 75 grami     |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                |                                   |  |  |  |                                  |        |        |       |       | Skolas piens 0 grami     |                  |                    |  |  |      |  |        |        |       |       |       |  |  |  |       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |

## PIEKTDIENA

| Ēdiena nosaukums                                                                              |                                                                                      |        |       |       |       | Ēdiena nosaukums                                                    |        |        |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
|                                                                                               | Gat.sv                                                                               | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |                                                                     | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1 Auzu pārslu biezputra ar Rīsu pienu                                                        | 150                                                                                  | 3,3    | 2,4   | 26,7  | 142   | L3 Āboli (auglis)                                                   | 50     | 0,2    | 0,4   | 4,9   | 24    |
| B2 Baltmaize/gurķis                                                                           | 20/15                                                                                | 1,7    | 0,2   | 10,2  | 49    |                                                                     |        |        |       |       |       |
| B3 Tēja ar cukuru                                                                             | 150/                                                                                 | 0,0    | 0,0   | 2,9   | 12    |                                                                     |        |        |       |       |       |
| P1 Zivju zupa ar dārzeņiem                                                                    | 150/                                                                                 | 4,0    | 2,2   | 11,3  | 83    |                                                                     |        |        |       |       |       |
| P2 Plovs ar vistas gaļu                                                                       | 180                                                                                  | 8,6    | 8,6   | 14,3  | 170   |                                                                     |        |        |       |       |       |
| P3 Burkānu ar rutkiem un eļļu                                                                 | 55/                                                                                  | 0,8    | 5,1   | 3,7   | 65    |                                                                     |        |        |       |       |       |
| P4 Rudzu maize                                                                                | 13                                                                                   | 0,8    | 0,2   | 5,3   | 26    |                                                                     |        |        |       |       |       |
| P5 Tēja ar cukuru                                                                             | 150/                                                                                 | 0,0    | 0,0   | 2,0   | 8     |                                                                     |        |        |       |       |       |
| L1 Ābolu plātsmaize, rauga mīklas                                                             | 100                                                                                  | 6,6    | 8,6   | 53,0  | 295   |                                                                     |        |        |       |       |       |
| L2 Rīsu piens                                                                                 | 150                                                                                  | 0,2    | 1,6   | 16,5  | 81    |                                                                     |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami<br>AUGLĪ un OGAS 81,2 grami     | DĀRZENI 142,3 grami<br>KARTUPEĻI 60 grami<br>PIENS, skābie produkti 228,6 grami      |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 50,3 grami  |        |        |       |       |       |
|                                                                                               |                                                                                      |        |       |       |       | 26,2                                                                | 29,3   | 150,7  | 955   |       |       |
|                                                                                               |                                                                                      |        |       |       |       | Skolas piens 0 grami                                                |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 6,102 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 71,83 grami<br>AUGLĪ un OGAS 408,5 grami | DĀRZENI 797,95 grami<br>KARTUPEĻI 295,3 grami<br>PIENS, skābie produkti 1236,2 grami |        |       |       |       | <b>KOPĀ:</b><br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 298,3 grami |        |        |       |       |       |
|                                                                                               |                                                                                      |        |       |       |       | Skolas piens 0 grami                                                |        |        |       |       |       |

Apstiprinu

Paraksts

Uztura speciālists /Vārds, Uzvārds/: