

| PIRMDIENA                                                                                |                                   |         |       |       |       |                                                           |        |        |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Ēdiena nosaukums                                                                         |                                   |         |       |       |       | Ēdiena nosaukums                                          |        |        |       |       |       |
|                                                                                          | Gat.sv                            | Olbal.  | Tauki | Oglhi | Kalor |                                                           | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
| B1                                                                                       | Prosas biezputra                  | 150/    | 5,7   | 2,8   | 23,8  | 145                                                       |        |        |       |       |       |
| B2                                                                                       | BG baltmaize ar sviestu/gurķis    | 20/5/10 | 0,6   | 4,4   | 8,5   | 79                                                        |        |        |       |       |       |
| B3                                                                                       | Tēja Karkade-zemeņu               | 150     | 0,0   | 0,0   | 2,0   | 8                                                         |        |        |       |       |       |
| P1                                                                                       | Zirņu (šķelto) zupa ar krējumu    | 150/10  | 5,5   | 4,7   | 14,5  | 123                                                       |        |        |       |       |       |
| P2                                                                                       | Dārzenu un rīsu sautējums ar gaļu | 250     | 16,9  | 23,0  | 39,7  | 423                                                       |        |        |       |       |       |
| P3                                                                                       | BG maize                          | 13      | 0,3   | 0,4   | 5,3   | 27                                                        |        |        |       |       |       |
| P4                                                                                       | Jāņogu dzēriens                   | 150     | 0,1   | 0,0   | 4,0   | 17                                                        |        |        |       |       |       |
| L1                                                                                       | Ābolu-kanēļa ķīselis/Piens        | 100/15  | 1,6   | 3,2   | 20,5  | 126                                                       |        |        |       |       |       |
| L2                                                                                       | Auglis (Ābols)                    | 80/     | 0,3   | 0,6   | 7,8   | 38                                                        |        |        |       |       |       |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 13,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 117 grami |                                   |         |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 70 grami |        |        |       |       |       |
| DĀRZENI 229,7 grami<br>KARTUPEĻI 20 grami<br>PIENS, skābie produkti 265 grami            |                                   |         |       |       |       | 31,0 39,2 126,3 987<br>Skolas piens 0 grami               |        |        |       |       |       |

| OTRDIENA                     |                                          |                                    |       |       |       |                  |                          |                     |                      |       |       |     |    |
|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|-------|-------|-----|----|
| Ēdiena nosaukums             |                                          |                                    |       |       |       | Ēdiena nosaukums |                          |                     |                      |       |       |     |    |
|                              | Gat.sv                                   | Olbal.                             | Tauki | Oglhi | Kalor |                  | Gat.sv                   | Olbal.              | Tauki                | Oglhi | Kalor |     |    |
| B1                           | BG auzu-prosas biezputra                 | 150/                               | 4,9   | 3,0   | 17,7  | 117              | L2                       | BG maize ar sviestu | 20/5                 | 1,6   | 4,1   | 9,8 | 83 |
| B2                           | BG maize/sviests/desa                    | 20/5/25                            | 3,7   | 8,3   | 8,6   | 126              |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| B3                           | Tēja ar cukuru un citronu                | 150                                | 0,0   | 0,0   | 2,0   | 8                |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| P1                           | Skābētu kāpostu zupa ar krējumu          | 150/10                             | 1,4   | 7,1   | 5,6   | 94               |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| P2                           | Kartupeļu biezenis                       | 120                                | 2,7   | 0,5   | 17,1  | 86               |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| P3                           | Kotlete BG cūkgaļas "Īpaša"              | 70/                                | 11,8  | 6,5   | 8,9   | 144              |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| P4                           | Kāpostu, tomātu un gurķ. salāti ar krēju | 55/                                | 1,0   | 0,7   | 3,7   | 22               |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| P5                           | BG maize                                 | 13                                 | 0,8   | 0,2   | 5,3   | 26               |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| P6                           | Dzērveņu dzēriens                        | 150                                | 0,0   | 0,0   | 10,9  | 48               |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| L1                           | Piena rīsu zupa ar rozīnēm               | 200                                | 6,8   | 4,4   | 28,7  | 182              |                          |                     |                      |       |       |     |    |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami  |                                          | DĀRZENI 107,4 grami                |       |       |       |                  | KOPĀ:                    |                     | 34,8 34,7 118,4 935  |       |       |     |    |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami |                                          | KARTUPEĻI 128,2 grami              |       |       |       |                  | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |                     |                      |       |       |     |    |
| AUGĻI un OGAS 49,1 grami     |                                          | PIENS, skābie produkti 294,9 grami |       |       |       |                  | GAĻA, ZIVIS 81 grami     |                     | Skolas piens 0 grami |       |       |     |    |

| TREŠDIENA                      |                                |                                  |       |        |       |                          |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------|--------|-------|--------------------------|--------|----------------------|--------|----------------------|-------|------|-------|-----|
| Ēdiena nosaukums               |                                |                                  |       |        |       | Ēdiena nosaukums         |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
|                                | Gat.sv                         | Olbal.                           | Tauki | Oglihi | Kalor |                          | Gat.sv | Olbal.               | Tauki  | Oglihi               | Kalor |      |       |     |
| B1                             | Rīsu biezputra ar pienu        | 150                              | 4,7   | 2,9    | 18,1  | 117                      | L2     | Zemeņu ķīselis/piens | 80/150 | 1,7                  | 3,1   | 25,6 | 146   |     |
| B2                             | BG maize ar sviestu/sv.gurķis  | 20/5/15                          | 0,6   | 4,5    | 8,6   | 80                       |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| B3                             | Tēja kumelīšu ar cukuru        | 150/                             | 0,0   | 0,0    | 1,5   | 6                        |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| P1                             | "Rasolņiks" BG zupa ar krējumu | 150/10                           | 2,2   | 6,6    | 11,0  | 113                      |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| P2                             | Vārīti makaroni                | 100/                             | 5,8   | 0,6    | 34,1  | 168                      |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| P3                             | Gulaša mērce BG                | 80/                              | 11,4  | 20,0   | 4,8   | 246                      |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| P4                             | Salāti ar ķirbi un sēkliņam    | 55/                              | 1,2   | 1,5    | 3,0   | 29                       |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| P5                             | BG maize                       | 13                               | 0,3   | 0,4    | 5,3   | 27                       |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| P6                             | Tēja Piparmētru                | 150                              | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0                        |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| L1                             | Auglis (plūmes)                | 80/                              | 0,6   | 0,0    | 7,7   | 33                       |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,38 grami   |                                | DĀRZENI 112 grami                |       |        |       | KOPĀ:                    |        |                      |        | 28,4                 |       | 39,5 | 119,7 | 965 |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 14,7 grami |                                | KARTUPEĻI 20 grami               |       |        |       | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |        |                      |        |                      |       |      |       |     |
| AUGĻI un OGAS 96,5 grami       |                                | PIENS, skābie produkti 275 grami |       |        |       | GAĻA, ZIVIS 75 grami     |        |                      |        | Skolas piens 0 grami |       |      |       |     |

| CETURTDIENA                                                                              |                                   |         |       |       |       |                                                                               |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| Ēdiena nosaukums                                                                         |                                   |         |       |       |       | Ēdiena nosaukums                                                              |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
|                                                                                          | Gat.sv                            | Olbal.  | Tauki | Oglih | Kalor |                                                                               | Gat.sv | Olbal.                       | Tauki | Oglih | Kalor |                                                           |      |       |     |
| B1                                                                                       | Auzu BG pārslu biezputra ar pienu | 150/    | 5,6   | 3,6   | 20,2  | 135                                                                           | L1     | Rauga BG pankūkas/ievārījums | 80/10 | 2,3   | 7,5   | 38,4                                                      | 234  |       |     |
| B2                                                                                       | BG maize/Sviests/Tomāts           | 20/5/15 | 0,7   | 4,5   | 8,8   | 81                                                                            | L2     | Tēja ar cukuru               | 150   | 0,0   | 0,0   | 2,0                                                       | 8    |       |     |
| B3                                                                                       | Tēja ar cukuru                    | 200     | 0,0   | 0,0   | 2,0   | 8                                                                             |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| P1                                                                                       | Cepta Mintāja fileja BG mīklā     | 70      | 13,0  | 6,1   | 8,2   | 141                                                                           |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| P2                                                                                       | Rīsi vārītie                      | 100/    | 2,9   | 2,0   | 22,4  | 120                                                                           |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| P3                                                                                       | BG Mērce piena ar zaļumiem        | 25      | 0,7   | 2,0   | 2,5   | 31                                                                            |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| P4                                                                                       | Kāļu salāti ar dārzeņiem          | 55/     | 0,7   | 1,6   | 4,2   | 35                                                                            |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| P5                                                                                       | BG maize                          | 13      | 0,3   | 0,4   | 5,3   | 27                                                                            |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| P6                                                                                       | Jāņogu dzēriens                   | 150     | 0,1   | 0,0   | 4,0   | 17                                                                            |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| P7                                                                                       | Kīršu ķīselis/piens               | 80/200  | 2,2   | 4,0   | 22,7  | 148                                                                           |        |                              |       |       |       |                                                           |      |       |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,23 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 18,8 grami<br>AUGĻI un OGAS 41 grami |                                   |         |       |       |       | DĀRZENI 69,1 grami<br>KARTUPEĻI 0 grami<br>PIENS, skābie produkti 349,5 grami |        |                              |       |       |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 0 grami<br>GAĻA, ZIVIS 75 grami |      |       |     |
|                                                                                          |                                   |         |       |       |       |                                                                               |        |                              |       |       |       | 28,5                                                      | 31,7 | 140,8 | 984 |
|                                                                                          |                                   |         |       |       |       |                                                                               |        |                              |       |       |       | Skolas piens 0 grami                                      |      |       |     |

| PIEKTDIENA                                                                                  |                                 |        |       |        |       |                                                                                   |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|-------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|-------|--------|-------|------------------------------------------------------------|----|----------------------|------|-------|-----|
| Ēdiena nosaukums                                                                            |                                 |        |       |        |       | Ēdiena nosaukums                                                                  |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
|                                                                                             | Gat.sv                          | Olbal. | Tauki | Oglihi | Kalor |                                                                                   | Gat.sv | Olbal.          | Tauki | Oglihi | Kalor |                                                            |    |                      |      |       |     |
| B1                                                                                          | Griķu pārslu biezputra ar Pienu | 150/   | 5,4   | 2,5    | 21,3  | 129                                                                               | L2     | Ievārījums      | 10/   | 0,1    | 0,0   | 6,8                                                        | 28 |                      |      |       |     |
| B2                                                                                          | BG maize ar sviestu             | 20/5   | 0,5   | 4,4    | 8,2   | 78                                                                                | L3     | Tēja Piparmētru | 150   | 0,0    | 0,0   | 0,0                                                        | 0  |                      |      |       |     |
| B3                                                                                          | Tomāti svaigie                  | 15     | 0,2   | 0,0    | 0,6   | 3                                                                                 | L4     | Āboli (auglis)  | 80/   | 0,3    | 0,6   | 7,8                                                        | 38 |                      |      |       |     |
| B4                                                                                          | Tēja Karkade-zemeņu             | 150/   | 0,0   | 0,0    | 2,9   | 12                                                                                |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
| P1                                                                                          | Pupiņu zupa                     | 150    | 3,8   | 2,8    | 12,5  | 92                                                                                |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
| P2                                                                                          | Dāržu sautējums BG              | 200    | 5,5   | 8,7    | 31,6  | 223                                                                               |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
| P3                                                                                          | Burkānu- redīsu salāti ar eļļu  | 55/    | 0,6   | 3,0    | 2,8   | 43                                                                                |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
| P4                                                                                          | BG maize                        | 13     | 0,3   | 0,4    | 5,3   | 27                                                                                |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
| P5                                                                                          | Kompots - rabarberu             | 150/   | 0,0   | 0,0    | 5,0   | 20                                                                                |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
| L1                                                                                          | Biezpiena plācenīši BG          | 100    | 18,8  | 8,1    | 14,6  | 206                                                                               |        |                 |       |        |       |                                                            |    |                      |      |       |     |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1,7 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 97,3 grami   |                                 |        |       |        |       | DĀRZENI 230,7 grami<br>KARTUPEĻI 165,8 grami<br>PIENS, skābie produkti 88 grami   |        |                 |       |        |       | KOPĀ:<br>BIEZPIENS, SIERS 100 grami<br>GAĻA, ZIVIS 0 grami |    | 35,6                 | 30,6 | 119,6 | 900 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 6,61 grami<br>PIEVIENOTAIS CUKURS 77,5 grami<br>AUGĻI un OGAS 400,9 grami |                                 |        |       |        |       | DĀRZENI 748,9 grami<br>KARTUPEĻI 334 grami<br>PIENS, skābie produkti 1272,4 grami |        |                 |       |        |       | BIEZPIENS, SIERS 100 grami<br>GAĻA, ZIVIS 301 grami        |    | Skolas piens 0 grami |      |       |     |