

## I.nedēļa

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcija	Alerģēni
	<b>PIRMDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Piecu graudu biezputra ar sviestu	130/5	Mieži,kvieši,
2	Piens.Bumbieris	100/100	rudzi,piens,
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Zaļo zirnīšu veģetārā zupa.Rudzu maize	200/20	Kvieši,mieži,
2	Makaroni ar gaļu	100/50	rudzi,piens,
3	Svaigs tomāts. Sula	50/100	krējums
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Sviestmaize ar olu sviestu	40/40	Kvieši,rudzi
2	Svaigu gurķu salāti	50/20	olas,
3	Tēja ar cukuru	100	krējums
	<b>33,25 / 33,45 / 113,63 / 941,01</b>		
	<b>OTRDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Prosas biezputra ar ievārījumu	130/10	Miež,rudzi
2	Kafija. Banāns	70/30/100	piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Skābu kāpostu gaļas zupa	200/12/5	Kvieši
2	Sakņu sautējums ar gaļu	125/50	rudzi
3	Rudzu maize. Sula	20/100	krējums
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Karsētas siera maizes	40/5/30	Kvieši
2	Tēja ar medu	100	medus
	<b>38,28/ 35,74/ 146,52/ 983,32</b>		
	<b>TREŠDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Piena putraimu zupa	125	Mieži
2	Kviešu maize ar kausēto sieru. Burkāns	20/15/100	kvieši,piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Kurzemes strogonovs	40/50	Kvieši
2	Griķi. Rudzu maize	100/20	rudzi
3	Biezpiena krēms ar ķīseli	60/100	krējums
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Kartupeļu - burkānu biezenis	125/5	Piens
2	Tomātu salāti ar krējumu. Kefīrs	55/15	
	<b>37,76 / 39,17 / 122,13 / 937,42</b>		
	<b>CETURTDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	130/10	Mieži,rudzi
2	Piens. Kivī	100/100	kvieši,piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Svaigu kāpostu veģetārā zupa	200/10	Rudzi
2	Cepta zivs. Kartupeļu biezenis	75/100	kvieši

3	Biešu salāti ar eļļu	70	krējums
4	Kefīrs. Rudzu maize	100/20	
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Piena rīsu zupa	125	Kvieši
2	Sviestmaize ar gurķi (kviešu)	25/20	piens
	<b>36,55 / 39,16 / 130,88 / 928,11</b>		
	<b>PIEKTDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Sēklu maize ar cepeti	25/40	Kvieši,rudzi
2	Burkānu sēkliņu salāti.Kakao	50/20/100	krējums
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Rasoļņiks	200/25/5	Rudzi,mieži
2	Kartupeļu - zirņu biezenis ar sviestu	120/10	Kvieši
3	Kefīrs. Rudzu maize	100/20	piens
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Mannā biezputra ar ķīseli	130/100	Kvieši,piens
	<b>42,9 / 32,53 / 124,24 / 912,65</b>		
	<b>Olb. / Tauki / Oglh. / Kalor.</b>		
<b>Norma</b>	<b>22-44 / 29-52 / 97-176 / 860-1170</b>		
	<b>Skolas piens</b>	400	
	<b>Skolas auglis</b>	300	

## II.nedēļa

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcija	Alerģēni
	<b>PIRMDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Mannā biezputra ar ievārījumu	130/10	Kvieši
2	Piens. Apelsīns	100/100	piens,citrusi
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Makaronu vistas gaļas zupa	200/12	Rudzi
2	Slinkie kāposti	120/50	kvieši
3	Rudzu maize. Sula	20/100	krējums
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Sautēti kartupeļi	100	Krējums
2	Svaigs tomāts. Kefīrs	50/100	piens
	<b>32,58 / 31,22 / 128,38 / 861,06</b>		
	<b>OTRDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Piena auzu pārslu zupa	125	Krējums
2	Sviestmaize ar sieru( kviešu )	25/15	piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Zirņu veģetārā zupa.Rudzu maize	200/20	Kvieši
2	Kotlete. Kartupeļu biezenis	75/100	rudzi,piens
3	Skābu kāpostu salāti.Sula	70/100	ola
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Dārzeņu - rīsu salāti	75	Rudzi,kvieši
2	Saldskābmaize.Tēja ar cukuru	20/100	olas,krējums

		<b>43,7 / 56,78 / 116,39 / 1139,72</b>	
	<b>TREŠDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	130/5	Mieži
2	Kafija ar pienu.Kivī	70/30/100	rudzi,piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Zivju frikadeļu zupa.Rudzu maize	200/35/20	Rudzi,olas
2	Griķi.Gulašs	100/40/50	kvieši,mieži
3	Svaigs gurķis. Kefīrs	50/100	piens
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Olā apcepta baltmaize	50/20	Kvieši
2	Tēja ar medu	100	piens
		<b>44,82 / 36,36 / 155,86 / 1000,68</b>	olas
	<b>CETURTDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Prosas biezputra ar sviestu	130/10	Piens
2	Piens. Mandarīni	100/100	citrusi
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Vistas fileja	75	Kvieši
2	Makaroni.Piena mērce	80/20	olas
3	Svaigu kāpostu salāti	70	krējums
4	Rīsu krēms ar ķīseli	50/100	
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Piena sakņu zupa	125	Kvieši
2	Sviestmaize ar tomātu (kviešu)	25/30	piens
		<b>44,26 / 32,71 / 147,06 / 1002,26</b>	
	<b>PIEKTDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Sviestmaize ar desu (sēklu)	25/30	Kvieši,rudzi
2	Burkānu salāti ar ķīplokū. Kakao	70/100	krējums
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Borščs	200/12/5	Kvieši,rudzi
2	Biezpiena plācenīši ar krējumu	100/20	mieži
3	Rudzu maize. Sula	20/100	krējums
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Sakņu sautējums veģetārais. Kefīrs	100/100	Piens
		<b>38,73 / 51,21 / 90,11 / 994,2</b>	
	<b>Olb. /Tauki / Oglh. / Kalor.</b>		
<b>Norma</b>	<b>22-44 / 29-52 / 97-176 / 860-1170</b>		
	<b>Skolas piens</b>	400	
	<b>Skolas auglis</b>	300	

### III.nedēļa

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcija	Alerģēni
	<b>PIRMDIENA</b>		

	<b>BROKASTIS</b>		
1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	130/5	Piens
2	Tēja ar medu. Apelsīns	100/100	medus
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Siera dārzeņu zupa	200/30	Kvieši
2	Liellopu gaļa dārzeņu mērcē	40/50	rudzi
3	Kartupeļi.Svaigs gurķis	100/50	krējums
4	Sula.Rudzu maize	100/20	
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Ābolu maizītes.Piens	100/100	Kvieši,olas,piens
	<b>36,59/ 30,74/ 142,89/ 924,51</b>		
	<b>OTRDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Četru graudu biezputra ar sviestu	130/5	Kvieši
2	Kafija ar pienu.Kivī	70/30/100	mieži,piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Biešu veģetārā zupa	200/5	Kvieši
2	Maltas gaļas burkānu mērce	50/50	mieži
3	Griķi. Svaigs tomāts	100/50	rudzi
4	Kefirs. Rudzu maize	100/20	krējums
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	15/120	Rieksti,mieži,piens
	<b>35,58/ 30,38/ 131,22/ 913,48</b>		
	<b>TREŠDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Omlete.Burkānu salāti	70/70	Kvieši,rudzi
2	Graudu maize ar sviestu	25	olas
3	Tēja ar cukuru	100	piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Frikadeļu zupa	200/50	Kvieši
2	Kartupeļu putrainu biezputra ar sviestu	100/5	rudzi
3	Kefirs. Rudzu maize	100/20	olas,piens
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Biešu salāti ar ķiploku	70	Kvieši
2	Rudzu sviestmaize ar sieru. Sula	25/15/100	rudzi
	<b>41,09 / 54,02 / 87,84 / 1010,49</b>		
	<b>CETURTDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	130/10	Piens
2	Piens.Bumbieris	100/100	
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Zivju zupa	200/30/5	Kvieši
2	Vistas gaļas plov	100/50	rudzi
3	Svaigu kāpostu salāti	70	piens
4	<b>Rudzu maize. Sula</b>	20/100	
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Biezpiena makaronu sacepums ar krējumu	100/10	Kvieši
2	Tēja ar cukuru	100	mieži,piens
	<b>38,03/ 29,36/ 151,54/ 955,47</b>		

PIEKTDIENA			
<b>BROKASTIS</b>			
1	Piena rīsu zupa	125	Kvieši
2	Sviestmaize ar sieru.Burkāns	25/30/100	piens
<b>PUSDIENAS</b>			
1	Cīsiņi.Makaroni.Mērce	75/80/20	Kvieši,krējums
2	Ķīnas kāpostu salāti	70	olas
3	Biezais ogu ķīselis ar putukrējumu	100/20	
<b>LAUNAGS</b>			
1	Sakņu salāti	100	Kvieši,krējums
2	Saldskābmaize.Tēja ar medu	20/100	olas,medus
		<b>32,44/ 63,62/ 111,39/ 1125,32</b>	
		<b>Olb. /Tauki / Oglh. / Kalor.</b>	
<b>Norma</b>	<b>22-44 / 29-52 / 97-176 / 860-1170</b>		
	<b>Skolas piens</b>	400	
	<b>Skolas auglis</b>	300	

### IV.nedēļa

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcija	Alerģēni
<b>PIRMDIENA</b>			
<b>BROKASTIS</b>			
1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	130/5	Piens
2	Piens. Bumbieris	100/100	
<b>PUSDIENAS</b>			
1	Sakņu gaļas zupa	200/12	Kvieši
2	Plovs.Svaigs gurķis	100/50/50	rudzi
3	Rudzu maize. Sula	20/100	
<b>LAUNAGS</b>			
1	Kukurūzas pārslas ar pienu	20/150	Piens,rieksti
		<b>33,01/ 27,57/ 137,8/ 860,84</b>	
<b>OTRDIENA</b>			
<b>BROKASTIS</b>			
1	Piena makaronu zupa	125	Kvieši
2	Sviestmaize ar sieru ( kviešu)	25/30	piens
<b>PUSDIENAS</b>			
1	Zivs kotlete.Kartupeļu biezenis	75/100	Kvieši
3	Balto redīsu salāti	70	olas,mieži
4	Sulas uzpūtenis ar pienu	100/100	piens
<b>LAUNAGS</b>			
1	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	130/10	Piens
2	Tēja ar medu	100	medus
		<b>40,01/ 42,27/ 145,35/ 1047,76</b>	
<b>TREŠDIENA</b>			
<b>BROKASTIS</b>			
1	Prosas biezputra ar ievārījumu	130/10	Piens

2	Piens.Burkāns	100/100	
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Vidzemes kāposti	125/50	Kvieši
2	Kartupeļi.Rudzu maize	100/20	rudzi
3	Biezpiena sacepums ar ķīseli	75/100	piens,olas
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Piena grūbu zupa	125	Kvieši,rudzi
2	Saldskabmaize ar sviestu,tomātu	25/30	mieži,piens
	<b>40,61/ 37,49/ 132,42/ 968,04</b>		
	<b>CETURTDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Mannā biezputra ar sviestu	130/5	Mieži
2	Kafija ar pienu.Hurma	70/30/100	rudzi,piens
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Skābeņu veģetārā zupa	200/15/12	Kvieši
2	Īpašā kotlete. Marinētas bietes	50/50	
3	Griķi.Piena mērce	100/20	
5	Kefīrs.Rudzu maize	100/20	
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Kviešu maize ar ievārījumu	40/30	Kvieši
2	Tēja ar cukuru	100	piens
	<b>34,93/ 31,62/ 175,71/ 1015,19</b>		
	<b>PIEKTDIENA</b>		
	<b>BROKASTIS</b>		
1	Graudu sviestmaize ar "viltoto zaķi"	25/30	Kvieši,rudzi
2	Burkānu salāti.Kakao	50/20/100	piens,olas
	<b>PUSDIENAS</b>		
1	Soļanka	200/45/5	Kvieši
2	Makaroni ar sieru	100/20	rudzi
3	Svaigs gurķis. Kivī	50/100	piens
4	Kefīrs. Rudzu maize	100/20	
	<b>LAUNAGS</b>		
1	Rīsu biezputra ar ķīseli	100/100	Piens
	<b>43,41 / 46,56 / 157,58 / 1094,21</b>		
	<b>Olb. /Tauki / Oglh. / Kalor.</b>		
<b>Norma</b>	<b>22-44 / 29-52 / 97-176 / 860-1170</b>		
	<b>Skolas piens</b>	400	
	<b>Skolas auglis</b>	300	