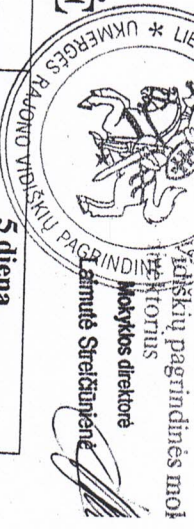


# SĀVAITĒS VALGIARAŠTIS I SĀVAITĒ

1 diena		2 diena		3 diena		4 diena		5 diena	
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČDIENIS	KETVRTADIENIS	PENKTADIENIS	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Tiršta griķu kruopu košē (tausojantis)	Miežīņu dribsņu košē (tausojantis)	Kukurūzu kruopu košē (tausojantis)	Tiršta kvieţīņu kruopu košē su morkomis (tausojantis)	Tiršta kvieţīņu kruopu košē su morkomis (tausojantis)	Kukurūzu dribsņai	Tiršta griķu kruopu košē (tausojantis)	Miežīņu dribsņu košē (tausojantis)	Kukurūzu dribsņai	Kukurūzu dribsņai
Logiene	Banānai	Trintos braškēs Banānai	Sviesto-jogurtinēs grietinēs padažas	Pienas		Logiene	Banānai	Trintos braškēs Banānai	Trintos braškēs Banānai
Nesaldinta vaisinē arbata	Nesaldinta ģiobreļņu arbata	Nesaldinta melisu arbata	Ekoloģisks piens 2,5 %	Pienas		Nesaldinta vaisinē arbata	Nesaldinta ģiobreļņu arbata	Nesaldinta melisu arbata	Ekoloģisks piens 2,5 %
VAISIAI	VAISIAI	VAISIAI	VAISIAI	VAISIAI		VAISIAI	VAISIAI	VAISIAI	VAISIAI
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS		PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Špinātu sriuba su bulvemis (tausojantis)	Burokēļņu sriuba su bulvemis (tausojantis, augalinis)	Daržovņu sriuba su bulvemis, (tausojantis, augalinis)	Ankšţīņu daržovņu (zirnīņu) sriuba su bulvemis (tausojantis, augalinis)	Burokēļņu sriuba su pupelėmis ir kopūstais (šv. ar raug.) (augalinis, tausojantis)		Špinātu sriuba su bulvemis (tausojantis)	Burokēļņu sriuba su bulvemis (tausojantis, augalinis)	Daržovņu sriuba su bulvemis, (tausojantis, augalinis)	Ankšţīņu daržovņu (zirnīņu) sriuba su bulvemis (tausojantis, augalinis)
Viso grūdo ruginē duona	Viso grūdo ruginē duona	Viso grūdo ruginē duona	Viso grūdo ruginē duona	Viso grūdo ruginē duona		Viso grūdo ruginē duona	Viso grūdo ruginē duona	Viso grūdo ruginē duona	Viso grūdo ruginē duona
Zuvies paplotēļi (tausojantis)	Malkas kalakutiēnos šļāunēļu mēsos kepsnys (tausojantis)	Paukštieņos kukulīai (tausojantis)	Troškinta kiauļena su padažu (tausojantis)	Virţu bulvīņu cepelinai su jautiēna (tausojantis)		Zuvies paplotēļi (tausojantis)	Malkas kalakutiēnos šļāunēļu mēsos kepsnys (tausojantis)	Paukštieņos kukulīai (tausojantis)	Troškinta kiauļena su padažu (tausojantis)
Virţos bulvēs (tausojantis)	Perīņņu kruopu košē (tausojantis)	Biri ryzņņu kruopu košē (tausojantis)	Bulvīņu košē su piēnu (tausojantis)	Sviesto-jogurtinēs grietinēs padažas		Virţos bulvēs (tausojantis)	Perīņņu kruopu košē (tausojantis)	Biri ryzņņu kruopu košē (tausojantis)	Bulvīņu košē su piēnu (tausojantis)
Burokēļņu salotos, ž. zīrneļi, raug, agurķai, svogūnai, al. aliejaus padažas (augalinis)	Agurķu ir pomidoru salotos su porrais, aliejaus padažas (augalinis)	Morku salotos su brokolītais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	Pomidorai	Sulţys		Burokēļņu salotos, ž. zīrneļi, raug, agurķai, svogūnai, al. aliejaus padažas (augalinis)	Agurķu ir pomidoru salotos su porrais, aliejaus padažas (augalinis)	Morku salotos su brokolītais, pomidorais ir aliejaus padažu (augalinis)	Pomidorai
		Sulţys	Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	Sulţys					
VAKARIENĒ	VAKARIENĒ	VAKARIENĒ	VAKARIENĒ	VAKARIENĒ		VAKARIENĒ	VAKARIENĒ	VAKARIENĒ	VAKARIENĒ
Omletas su dešrele, viso grūdo duona	Varškēs ir ryzņņu apkepās (tausojantis)	Virţu bulvīņu-varškēs kukulīai (tausojantis)	Mieļīņai blynai su pilno grūdo miltais	Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9 % (tausojantis)		Omletas su dešrele, viso grūdo duona	Varškēs ir ryzņņu apkepās (tausojantis)	Virţu bulvīņu-varškēs kukulīai (tausojantis)	Jogurtas „Jums“ su braškėmis (tausojantis)
Pomidoras	Saldus jogurtinēs grietinēs padažas	Jogurtinē grietinē 10 %	Trintos uogos	Jogurtas „Jums“ su braškėmis (tausojantis)		Pomidoras	Saldus jogurtinēs grietinēs padažas	Jogurtinē grietinē 10 %	Jogurtas „Jums“ su braškėmis (tausojantis)
Kefīras 2,5 %	Nesaldinta erškētrozņņu arbata su citrina	Kefīras 2,5 %	Nesaldinta avieĶņu arbata	Nesaldinta avieĶņu arbata		Kefīras 2,5 %	Nesaldinta erškētrozņņu arbata su citrina	Nesaldinta avieĶņu arbata	Nesaldinta avieĶņu arbata



Valsts ģimeņu atbalsta dienests  
 Valsts izglītības sistēmas attīstības nodrošināšana  
 Valsts izglītības satura nodrošināšana  
 Valsts izglītības kvalitātes nodrošināšana  
 Valsts izglītības drošības nodrošināšana  
 Valsts izglītības iekārtu nodrošināšana  
 Valsts izglītības iekārtu uzturēšana  
 Valsts izglītības iekārtu remonts  
 Valsts izglītības iekārtu drošība

# SAVAITĖS VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ



1 diena		2 diena		3 diena		4 diena		5 diena	
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKUNDIENIS	SEKUNDIENIS	SEKUNDIENIS	SEKUNDIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Tišta kvietinių kruopų dribsnių košė (tausojančiantis)	Omletas (tausojančiantis)	Tišta perlinių kruopų košė (tausojančiantis)	Tišta manų kruopų košė (tausojančiantis)	Tišta manų kruopų košė (tausojančiantis)	Tišta manų kruopų košė (tausojančiantis)	Kukurūzų dribsniai su pienu			
Uogienė	Svieži pomidorai	Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	Trintos braškes						
Nesaldinta melisų arbata	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginami agurkai)	Ekologiškas jogurtas 2,5 %	Ekologiškas pienas 2,5 %						
	Viso grūdo ruginė duona								
	Nesaldinta ersškėtožių arbata								
<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojančiantis)	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojančiantis, augalinis)	Perrinta moliūgų sriuba (tausojančiantis)	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojančiantis, augalinis)	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojančiantis, augalinis)	Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojančiantis)				
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona				
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojančiantis)	Virių bulvių cepelinai su kalakutiena (tausojančiantis)	Jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojančiantis)	Troškinta krūtinėlė grietinės padaže (tausojančiantis)	Troškinta krūtinėlė grietinės padaže (tausojančiantis)	Malta žuvis kepsny (tausojančiantis)				
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, jogurto padažu (tausojančiantis)	Biri ryžių kruopų košė (nešifioti) (tausojančiantis)	Virši pilno grūdo makaronai (tausojančiantis)	Bulvių košė su pienu (tausojančiantis)	Bulvių košė su pienu (tausojančiantis)	Biri ryžių kruopų košė (tausojančiantis)				
Pomidorai	Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (tausojančiantis)	Pekino kopūstų, agurkų ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) ž. žirneliai				
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Varškės spygliukai (tausojančiantis)	Varškės apkepapas	Pieniškės dešrelės, viso grūdo duona	Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	Vrti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojančiantis)				
Grietinė 30%	Saldus grietinės padažas	Pomidorai	Saldus jogurtinės grietinės padažas	Saldus jogurtinės grietinės padažas	Jogurtinė grietinė 10 %				
Nesaldinta ersškėtožių arbata su citrina	Obuoliai	Nesaldinta čiobrelių arbata	Nesaldinta čiobrelių arbata	Nesaldinta čiobrelių arbata	Nesaldinta ersškėtožių arbata				

# SAVAITĖS VALGIARAŠTIS III SAVAITĖ

1 diena		2 diena		3 diena		4 diena		5 diena	
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojančias)	Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojančias)	Biri grikių kr. košė su morkomis, svogūnais (augalinis, tausojančias)	Tiršta ryžių (nešifuoti) košė (tausojančias)	Tiršta manų kruopų košė (tausojančias)	Trapatys	Mėtų arbata	Nesaldinta erškėtrožių arbata	Trintos uogos Banantai	Trintos braškės
Nesaldinta juodoji arbata su citrina			Nesaldinta mėtų arbata	Nesaldinta melisų arbata					
<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>	<b>VAISIAI</b>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojančias)	Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojančias, augalinis)	Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojančias)	Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojančias)	Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, tausojančias)	Viso grūdo ruginė duona	Žuvies maltinis(tausojančias)	Viso grūdo ruginė duona	Maltos kiaušienos kepsnys (tausojančias)	Viso grūdo ruginė duona
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Kalakutienos troškiny su nešifuotiis ryžiais (tausojančias)	Ryžių košė su pienu (tausojančias)	Ryžių košė su pienu (tausojančias)	Salotos: kopūstai ,morkos, porai, obuoliai, al. aliejaus padažas (augalinis)	Salotos: kopūstai ,morkos, porai, obuoliai, al. aliejaus padažas (augalinis)
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažas (augalinis)									
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Lietiniai su varške (varškė 9%) (tausojančias)	Virtų bulvių-varškės voleliai (varškė 9 %) (tausojančias)	Kepni varškėčiai (varškė 9 %), (pilno grūdo miltai) (tausojančias)	Bulvių košė su dešrele (tausojančias)	Apkepti sumuštiniai su dešra	Saldus grietinės padažas	Jogurtinė grietinė 10 %	Kefyras 2,5 %	Nesaldinta melisų arbata	Nesaldinta erškėtrožių arbata
Nesaldinta čiobrelių arbata									

