

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 07.01.2019			36,000	44,300	140,400	1 105,000
Brokastis			8,100	9,000	42,300	283,000
	Rīsu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	2,800	2,800	22,100	125,000
	Rudzu maize ar sviestu un olu **A01,A03,A7	20/4/15	5,200	6,200	12,700	127,000
	Tēja ar cukuru	150	0,100		7,500	31,000
Pusdienas			16,700	24,400	59,300	524,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A09	150	3,100	5,600	9,600	101,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	160	12,100	16,500	28,800	312,000
	Jauktu dārzeņu salāti	60	0,600	2,100	2,600	32,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,100		11,800	48,000
Launags			11,200	10,900	38,800	298,000
	Piena zupa ar griķiem **A01,A07	220	6,000	5,700	23,600	170,000
	Kviešu maize ar krēmsieru	20/15	5,000	4,800	10,300	104,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Otrdiena 08.01.2019			31,900	39,300	148,200	1 093,000
Brokastis			7,000	8,600	40,100	265,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	2,800	2,800	22,100	125,000
	Kviešu maize ar sviestu un sieru **A01,A03,A7	20/5/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	31,000
Pusdienas			18,200	20,400	67,400	527,000
	Skābeņu zupa **A01,A03,A07	180	4,500	3,500	12,100	98,000
	Boloņas mērce ar vārītiem risiem	80/100	12,100	14,700	28,700	296,000
	Burkānu-balto redīsu salāti	60	0,700	2,000	8,200	54,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,100		11,900	48,000
Launags			6,700	10,300	40,700	301,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A07	100/20	6,400	9,800	28,300	246,000
	Tēja ar cukuru	150	0,100	0,100	7,500	31,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Trešdiena 09.01.2019			39,100	48,530	140,000	1 153,000
Brokastis			7,400	9,830	43,600	292,000
	Biezputra "Asorti" ar ievārījumu **A01,A07	120/10	3,500	3,700	25,200	148,000
	Kliju maize ar sviestu un aknu pastēti **A01,A07	20/4/20	3,800	6,030	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	150	0,100	0,100	7,500	31,000
Pusdienas			20,800	27,700	53,300	546,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A03, A01,A07	80	9,900	19,500	3,600	230,000
	Vārīti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	60	0,700	1,800	4,300	36,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	50/150	5,300	5,000	18,200	139,000
Launags			10,900	11,000	43,100	315,000
	Biezpiena plācenīši ar krējumu **A01,A03	80/20	10,700	10,600	30,700	261,000
	Tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Ceturtdiena 10.01.2019			37,400	47,200	143,100	1 146,000
Brokastis			9,900	13,500	52,600	372,000
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
	Graudu maize ar sviestu **A01,A07	25	1,600	4,500	19,400	125,000

	Kakao ar pienu un cukuru	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas			19,300	27,000	56,400	545,000
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07	180	2,100	4,800	15,200	112,000
	Tefteļi mērcē **A01,A07	80	11,400	18,200	9,900	249,000
	Vārīti kartupeļi **A07	130	3,200		21,100	97,000
	Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	60	1,800	3,800	3,700	56,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
Launags			8,200	6,700	34,100	229,000
	Svaigu augļu deserts ar jogurtu **A01,A07	130	2,900	1,800	16,300	93,000
	Kviešu maizde ar krēmsieru **A01,A07	20/15	5,000	4,800	10,300	104,000
	Tēja ar cukuru	150	0,300	0,100	7,500	32,000
Piektdiena 11.01.2019			35,700	42,900	157,700	1 160,000
Brokastis			7,200	10,100	45,400	301,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,200	5,600	26,400	177,000
	Sēklu maize ar sviestu **A01	20/5	1,900	4,400	11,500	93,000
	Tēja ar cukuru	150	0,100	0,100	7,500	31,000
Pusdienas			21,900	28,900	69,000	624,000
	Vistas kotlete **A01,A03,A07	60	13,700	16,800	8,700	241,000
	Vārīti makaroni ar piena mērci **A01,A07	100/40	4,400	5,100	25,900	167,000
	Jauktu dārzeņu salāti	60	0,800	2,000	3,500	35,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Jogurta krēms ar ogu ķīseli	40/140	2,200	4,800	24,400	150,000
Launags			6,600	3,900	43,300	235,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	3,500	38,400	211,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .