

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 11.11.2019</b>			<b>42,310</b>	<b>48,810</b>	<b>127,420</b>	<b>1 116,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,780</b>	<b>10,690</b>	<b>42,190</b>	<b>300,000</b>
	Brokastu muslis ar jogurtu **A01,A07	25/50	5,620	5,830	24,080	171,000
	Sviestmaize ar tomātiem **A01,A07	28/12	1,420	3,290	11,620	82,000
	Kakao **A07	100	1,740	1,570	6,490	47,000
<b>Pusdienas</b>			<b>21,850</b>	<b>25,820</b>	<b>59,000</b>	<b>555,000</b>
	Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	160/5	2,800	5,940	5,730	86,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Cūkgaļas gulašs **A01,A07	85	10,290	13,780	3,120	178,000
	Vārtīti griķi	60	3,100	0,900	15,500	83,000
	Vitamīnu salāti	60	0,800	1,900	3,900	36,000
	Kefīrs **A07	120	3,480	3,000	19,200	118,000
<b>Launags</b>			<b>11,680</b>	<b>12,300</b>	<b>26,230</b>	<b>261,000</b>
	Biezpiens ar cukuru un krējumu **A07	55	6,680	5,140	10,150	114,000
	Baltmaize ar sviestu **A01,A07	24	1,620	4,160	10,400	84,000
	Piens, 2.5%	120	3,380	3,000	5,680	63,000
<b>Otrdiena 12.11.2019</b>			<b>39,050</b>	<b>42,410</b>	<b>134,610</b>	<b>1 074,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,790</b>	<b>11,960</b>	<b>44,200</b>	<b>316,000</b>
	Griķu biezputra ar krējumu **A07	130/10	4,200	6,230	28,970	189,000
	Piens, 2.5% **A07	120	3,380	3,000	5,680	63,000
	Sviestmaize ar gurķiem **A01, A07	23/13	1,210	2,730	9,550	64,000
<b>Pusdienas</b>			<b>18,250</b>	<b>20,800</b>	<b>57,530</b>	<b>491,000</b>
	Cepta zivs fileja **A01,A03,A04,A07	60	11,810	8,890	1,030	131,000
	Vārtīti kartupeļi	80	1,640	0,250	14,190	66,000
	Krējuma mērce ar sīpoliem **A01, A07	30	0,360	2,570	1,150	29,000
	Kāpostu-paprikas salāti **A07	60	0,660	3,090	4,150	47,000
	Jogurta krēms ar persikiem **A07	60/20	2,400	5,700	16,500	128,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Dzērveņu sulas dzēriens	120			8,960	36,000
<b>Launags</b>			<b>12,010</b>	<b>9,650</b>	<b>32,880</b>	<b>267,000</b>
	Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A07	100/10	8,070	6,410	18,400	164,000
	Piens, 2.5% **A07	120	3,380	3,000	5,680	63,000
	Auglis	80	0,560	0,240	8,800	40,000
<b>Trešdiena 13.11.2019</b>			<b>38,660</b>	<b>45,110</b>	<b>139,060</b>	<b>1 117,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,890</b>	<b>11,390</b>	<b>37,870</b>	<b>290,000</b>
	Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu **A01,A07	130/7	4,950	8,150	23,390	187,000
	Piens, 2.5% **A07	120	3,380	3,000	5,680	63,000
	Auglis	80	0,560	0,240	8,800	40,000
<b>Pusdienas</b>			<b>17,700</b>	<b>21,310</b>	<b>70,280</b>	<b>543,000</b>
	Borščs(veģetārais) ar skābo krējumu **A01	150/5	1,420	3,210	9,200	71,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem **A01,A07	80/65	10,200	11,570	26,000	249,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60	1,220	3,230	4,330	51,000
	Kefīrs **A07	120	3,480	3,000	19,200	118,000
<b>Launags</b>			<b>12,070</b>	<b>12,410</b>	<b>30,910</b>	<b>284,000</b>
	Kartupeļu un gaļas salāti **A07	150	8,560	10,200	14,350	183,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	20	1,100	0,240	9,240	44,000
	Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu **A07	150	2,410	1,970	7,320	57,000
<b>Ceturtdiena 14.11.2019</b>			<b>38,810</b>	<b>42,250</b>	<b>143,180</b>	<b>1 107,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>12,210</b>	<b>10,970</b>	<b>42,710</b>	<b>318,000</b>

	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	130/9	5,190	3,330	26,650	157,000
	Sviestmaize ar vistas ruleti **A01,A07	25	5,730	6,670	10,560	125,000
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	150	1,290	0,970	5,500	36,000
<b>Pusdienas</b>			<b>16,590</b>	<b>18,740</b>	<b>67,300</b>	<b>503,000</b>
	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu **A07	150/5	2,160	3,900	5,560	65,000
	Sautēta vistas gaļa mērcē **A01,A07	100	9,050	11,900	5,400	165,000
	Vārīti rīsi	100	3,300	0,500	34,000	154,000
	Burkānu-apelsīnu salāti	60	0,440	2,040	5,510	42,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Upeņu sulas dzēriens	80	0,260	0,100	5,280	23,000
<b>Launags</b>			<b>10,010</b>	<b>12,540</b>	<b>33,170</b>	<b>286,000</b>
	Biezpiena un burkānu plācenīši ar ievārījumu **A01,A03,A07	100/10	9,680	12,420	26,570	257,000
	Ābolu sulas dzēriens	120	0,330	0,120	6,600	29,000
<b>Piektdiena 15.11.2019</b>			<b>38,240</b>	<b>51,210</b>	<b>120,820</b>	<b>1 094,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,710</b>	<b>13,970</b>	<b>39,160</b>	<b>315,000</b>
	Mannas-burkānu biezputra ar sviestu **A01,A07	130/7	3,820	7,650	17,280	153,000
	Sviestmaize ar sieru **A01,A07	23/10	4,100	6,020	10,400	112,000
	Piparmētru tēja ar cukuru	150	0,300	0,090	3,780	17,000
	Auglis	70	0,490	0,210	7,700	33,000
<b>Pusdienas</b>			<b>23,620</b>	<b>24,480</b>	<b>55,360</b>	<b>535,000</b>
	Karbonāde **A03,A04,A07	60	15,560	13,400	4,050	199,000
	Dārzeņu ragū	150	2,900	5,900	18,900	140,000
	Kāļu salāti ar āboliem **A07	60	0,590	2,360	6,370	49,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Ķiršu ķīselis ar pienu	50/100	3,190	2,520	14,490	93,000
<b>Launags</b>			<b>5,910</b>	<b>12,760</b>	<b>26,300</b>	<b>244,000</b>
	Dārzeņu vinegrets	120	1,610	7,540	12,960	126,000
	Rupjmaize ar sviestu **A01,A07	23	1,100	2,720	9,240	66,000
	Kefīrs 2.5% **A07	100	3,200	2,500	4,100	52,000

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) .