

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 12.10.2020			40,780	48,830	115,750	1 066,000
Brokastis			9,060	11,500	40,670	302,000
	Brokastu muslis ar jogurtu **A01,A07	25/50	5,620	5,830	24,080	171,000
	Sēklu maize ar zaļo sviestu **A01,A07	25	1,700	4,100	10,100	84,000
	Kakao **A07	100	1,740	1,570	6,490	47,000
Pusdienas			20,040	25,030	48,850	503,000
	Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu **A07	150/18/7	4,370	6,950	6,380	106,000
	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
	Vārti griķi	60	3,100	0,900	15,500	83,000
	Vitamīnu salāti	60	0,800	3,100	4,000	48,000
	Ābolu-citronu dzēriens	120	0,100		8,300	34,000
Launags			11,680	12,300	26,230	261,000
	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
Otrdiena 13.10.2020			36,430	41,480	128,200	1 042,000
Brokastis			8,890	11,390	37,870	290,000
	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
Pusdienas			15,530	20,440	57,450	485,000
	Dārzeņu ragū ar gaļu **A01,A03,A04,A07	200	11,090	11,450	16,850	215,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60	0,660	3,090	4,150	47,000
	Rīsu krēms ar ogu mērci **A07	50/100	2,400	5,600	24,900	169,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
Launags			12,010	9,650	32,880	267,000
	Ābolu un biezpiena plācenīši 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
Trešdiena 14.10.2020			31,870	41,030	139,110	1 052,000
Brokastis			6,660	9,150	33,880	245,000
	Sviestmaize ar sieru **A01,A07	23/10	4,100	6,020	10,400	112,000
	Sviestmaize ar tomātu **A01,A07	23/20	1,700	2,800	10,900	76,000
	Tēja ar citronu	150	0,300	0,090	3,780	17,000
	Auglis	80	0,560	0,240	8,800	40,000
Pusdienas			16,910	20,670	57,610	483,000
	Dārzeņu zupa ar vistas fileju un skābo krējumu **A07	150/10/6	3,510	2,740	8,430	72,000
	Rudzu maize **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem **A01,A07	80/65	10,700	14,400	25,000	272,000
	Kāpostu-paprikas salāti	60	1,220	3,230	4,330	51,000
	Ābolu dzēriens	120	0,100		8,300	34,000
Launags			8,300	11,210	47,620	324,000
	Piena zupa ar rīsiem **A07	200	4,900	5,700	23,600	165,000
	Sviestmaize **A01,A07	23	1,100	2,720	9,240	66,000
	Cepumi **A01,A07	20	2,000	2,700	11,000	76,000
	Tēja ar cukuru	150	0,300	0,090	3,780	17,000
Ceturtdiena 15.10.2020			38,530	36,230	155,610	1 101,000
Brokastis			12,210	10,970	42,710	318,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	130/9	5,190	3,330	26,650	157,000

Sviestmaize ar cūkgaļas ruleti **A01,A07	25	5,730	6,670	10,560	125,000
Melnā tēja ar cukuru	150	1,290	0,970	5,500	36,000
Pusdienas		16,590	18,740	67,300	503,000
Borščs ar svaigiem kāpostiem **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
Ķīnas kāpostu-svaigu gurķu salāti	60	0,440	2,040	5,510	42,000
Rudzu maize **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
Upeņu sulas dzēriens	80	0,260	0,100	5,280	23,000
Launags		9,730	6,520	45,600	280,000
Skolas cīsiņi ar makaroniem **A07	60/60	9,400	6,400	39,000	251,000
Ābolu sulas dzēriens	120	0,330	0,120	6,600	29,000
Piektdiena 16.10.2020		42,800	48,020	119,070	1 077,000
Brokastis		12,290	14,820	31,380	306,000
Vārīta ola ar sviestmaizi **A01,A03,A07	50/23	7,400	8,500	9,500	144,000
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
Pusdienas		20,850	22,760	60,320	529,000
Zivju kotlete **A03,A04,A07	60	15,560	13,400	4,050	199,000
Vārīti kartupeļi ar piena mērci **A01,A07	130/40	3,500	1,800	23,000	122,000
Biešu salāti ar krējumu **A07	60	0,590	2,360	6,370	49,000
Žāvētu augļu ķīselis ar putukrējumu	100/20	1,200	5,200	26,900	159,000
Launags		9,660	10,440	27,370	242,000
Vārītu dārzeņu 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	150			3,780	15,000

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) .