

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 12.11.2018</b>			<b>34,500</b>	<b>40,000</b>	<b>135,300</b>	<b>1 042,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>5,000</b>	<b>7,500</b>	<b>40,400</b>	<b>250,000</b>
	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	2,900	3,000	22,000	127,000
	Kviešu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
<b>Pusdienas</b>			<b>18,500</b>	<b>21,200</b>	<b>59,300</b>	<b>504,000</b>
	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu **A01,A03,A07	150	5,500	6,300	10,200	120,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01	80/30	11,100	12,500	27,900	269,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	60	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Karkadē dzēriens	150			8,900	36,000
<b>Launags</b>			<b>11,000</b>	<b>11,300</b>	<b>35,600</b>	<b>288,000</b>
	Piena zupa ar rīsiem **A07	200	4,700	5,000	18,800	139,000
	Kviešu maize ar siera-olu masu **A01,A03,A07	20/20	6,100	5,900	11,900	125,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Otrdiena 13.11.2018</b>			<b>33,300</b>	<b>43,000</b>	<b>146,600</b>	<b>1 109,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,000</b>	<b>10,800</b>	<b>44,200</b>	<b>307,000</b>
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar desu"Tiģerītis" **A01,A07	20/4/20	3,800	6,000	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,200</b>	<b>23,900</b>	<b>64,500</b>	<b>551,000</b>
	Pupu zupa ar krējumu **A07	150	4,400	5,400	12,400	116,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	6,700	222,000
	Vārti kartupeļi	130	3,000		22,200	101,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	60	0,900	1,100	9,000	50,000
	Rudzu maize **A01	10	0,600	0,200	4,400	22,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,800	40,000
<b>Launags</b>			<b>6,100</b>	<b>8,300</b>	<b>37,900</b>	<b>251,000</b>
	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	70/10	5,500	7,500	20,600	172,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Trešdiena 14.11.2018</b>			<b>36,100</b>	<b>42,000</b>	<b>139,700</b>	<b>1 082,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>6,500</b>	<b>8,500</b>	<b>33,900</b>	<b>239,000</b>
	Mannas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,600	3,800	15,500	115,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,600	10,900	92,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
<b>Pusdienas</b>			<b>24,900</b>	<b>26,300</b>	<b>63,700</b>	<b>591,000</b>
	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē **A01,A07	80	14,500	18,800	8,200	260,000
	Vārti griķi	80	3,100	0,900	15,500	83,000
	Ķīnas kāpostu,gurķu un tomātu salāti	60	0,800	2,900	1,900	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu uzpūtenis ar pienu	100/100	4,600	3,200	22,800	138,000
<b>Launags</b>			<b>4,700</b>	<b>7,200</b>	<b>42,100</b>	<b>252,000</b>
	Kartupeļu pankūkas ar skābo krējumu **A01,A03,A07	120/10	4,300	6,400	24,800	174,000
	Tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Ceturtdiena 15.11.2018</b>			<b>37,700</b>	<b>41,700</b>	<b>139,900</b>	<b>1 085,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>11,400</b>	<b>10,600</b>	<b>43,800</b>	<b>316,000</b>

Piecgraudu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	3,400	2,000	24,000	128,000
Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/20	5,200	6,200	10,900	120,000
Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
<b>Pusdienas</b>		<b>18,400</b>	<b>21,500</b>	<b>60,000</b>	<b>507,000</b>
Šķelto zirņu zupa **A07,A09	150	2,100	3,500	12,100	88,000
Cūkgaļas plovš	160	14,500	16,100	36,000	347,000
Vitamīnu salāti	60	0,700	1,600	3,200	30,000
Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
<b>Launags</b>		<b>7,900</b>	<b>9,600</b>	<b>36,100</b>	<b>262,000</b>
Svaigu augļu deserts ar jogurtu **A07,A12	130	2,900	4,800	18,300	128,000
Kviešu maize ar krēmsieru **A01,A07	20/15	5,000	4,800	10,300	104,000
Tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
<b>Piektdiena 16.11.2018</b>		<b>37,500</b>	<b>48,000</b>	<b>141,100</b>	<b>1 147,000</b>
<b>Brokastis</b>		<b>11,800</b>	<b>16,100</b>	<b>42,700</b>	<b>363,000</b>
Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
Kliju maize ar sieru **A01	20/4/20	6,300	9,500	10,900	154,000
Tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
<b>Pusdienas</b>		<b>17,900</b>	<b>25,100</b>	<b>62,200</b>	<b>547,000</b>
Ciņiņi **A01,A03	60	9,100	15,200	5,200	194,000
Kartupeļu biezenis **A07	130	3,800	2,600	25,900	142,000
Sautēti skābētie kāposti	60	0,600	1,000	2,300	21,000
Rudzu maize **A01	10	0,600	0,100	4,400	21,000
Kakao krēms ar ķīseli	50/130	3,800	6,200	24,400	169,000
<b>Launags</b>		<b>7,800</b>	<b>6,800</b>	<b>36,200</b>	<b>237,000</b>
Makaroni ar sieru **A01,A07	60/20	3,200	3,000	20,300	121,000
Kefirs **A07	150	4,200	3,000	6,100	68,000
Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000

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) .