

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 14.01.2019</b>			<b>36,000</b>	<b>44,380</b>	<b>132,800</b>	<b>1 106,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>8,800</b>	<b>8,600</b>	<b>39,000</b>	<b>269,000</b>
	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	3,400	2,000	24,000	128,000
	Kviešu maize ar sviestu un sieru **A03, A01;A07	20/4/15	5,200	6,200	10,100	117,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Pusdienas</b>			<b>17,400</b>	<b>22,300</b>	<b>59,200</b>	<b>538,000</b>
	Biešu zupa ar krējumu **A07	150	3,100	5,400	9,600	130,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	60	7,600	12,900	5,600	169,000
	Vāriti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Kīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu	50	1,500	2,500	2,100	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Ābolu sulas dzēriens	150			12,500	50,000
<b>Launags</b>			<b>9,800</b>	<b>13,480</b>	<b>34,600</b>	<b>299,000</b>
	Biezpiens ar krējumu un ievārījumu **A07	70/15	7,200	10,700	15,700	188,000
	Sēklu maize **A01	20	2,200	1,980	9,100	63,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,400	4,900	24,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Otrdiena 15.01.2019</b>			<b>35,100</b>	<b>37,500</b>	<b>125,000</b>	<b>978,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>12,400</b>	<b>11,000</b>	<b>42,400</b>	<b>318,000</b>
	Makaruni ar sieru **A01,A07	120/20	9,600	8,600	33,500	250,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
<b>Pusdienas</b>			<b>16,200</b>	<b>20,400</b>	<b>44,600</b>	<b>427,000</b>
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	170	10,000	15,800	16,700	249,000
	Marinēts gurķis	50	0,600		5,300	24,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Zemeņu ķīselis ar biezpiena desertu **A07	100/50	4,500	4,300	13,900	112,000
<b>Launags</b>			<b>6,500</b>	<b>6,100</b>	<b>38,000</b>	<b>233,000</b>
	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu **A01,A07	100/15	6,000	5,700	23,600	170,000
	Tēja ar cukuru **A01	200	0,300		9,500	39,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Trešdiena 16.01.2019</b>			<b>34,200</b>	<b>41,700</b>	<b>146,100</b>	<b>1 096,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>7,100</b>	<b>8,800</b>	<b>37,400</b>	<b>257,000</b>
	Biezputra Asorti ar ievārījumu **A01,A07	120/10	2,900	3,000	22,000	127,000
	Kliju maize ar sviestu un aknu pastēti **A01,A07	20/4/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
<b>Pusdienas</b>			<b>20,200</b>	<b>21,800</b>	<b>58,300</b>	<b>510,000</b>
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu **A07	150	3,500	4,500	8,500	89,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	60	9,900	12,700	2,300	163,000
	Vāriti makaroni **A01	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	2,000	4,300	38,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
<b>Launags</b>			<b>6,900</b>	<b>11,100</b>	<b>50,400</b>	<b>329,000</b>
	Biezās ķirbju pankūkas ar ievārījumu **A01,A03,A07	100/15	6,500	10,600	40,600	284,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Ceturtdiena 17.01.2019</b>			<b>31,400</b>	<b>42,200</b>	<b>142,000</b>	<b>1 077,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>5,800</b>	<b>8,100</b>	<b>48,700</b>	<b>291,000</b>
	Prosas biezputra ar ābolu ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	3,500	24,400	145,000

	Graudu maize ar sviestu **A01,A07	25	1,600	4,500	19,400	125,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
<b>Pusdienas</b>			<b>16,400</b>	<b>24,000</b>	<b>66,600</b>	<b>552,000</b>
	Cūkgaļas kotlete **A01,A03	50	7,200	11,600	4,000	149,000
	Vārīti kartupeļi ar piena mērci **A01,A07	130/40	3,500	1,800	22,300	124,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,800	4,000	3,500	53,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Mannas krēms ar sulas mērci **A01,A07	80/100	3,800	6,300	28,100	184,000
<b>Launags</b>			<b>9,200</b>	<b>10,100</b>	<b>26,700</b>	<b>234,000</b>
	Kviešu maize ar desu "Tīģerītis" **A01,A07	30/5/20	4,800	6,700	15,700	142,000
	Kefīrs **A07	150	4,200	3,000	6,100	68,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Piektdiena 18.01.2019</b>			<b>32,800</b>	<b>43,100</b>	<b>162,300</b>	<b>1 169,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>6,700</b>	<b>9,600</b>	<b>51,900</b>	<b>320,000</b>
	Miežu putraimu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	4,600	5,100	35,500	206,000
	Kviešu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,900	4,400	11,500	93,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	4,900	21,000
<b>Pusdienas</b>			<b>17,400</b>	<b>22,200</b>	<b>73,400</b>	<b>564,000</b>
	Mājas soļanka **A07	150	3,000	3,600	13,300	98,000
	Vistas gaļas plov	150	11,400	14,800	30,700	302,000
	Burkānu un ābolu salāti **A07	50	1,600	3,500	6,800	65,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300		13,900	57,000
<b>Launags</b>			<b>8,700</b>	<b>11,300</b>	<b>37,000</b>	<b>285,000</b>
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/200	8,500	10,900	32,100	261,000
	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) .