

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 16.11.2020</b>			<b>40,780</b>	<b>48,830</b>	<b>115,750</b>	<b>1 066,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,060</b>	<b>11,500</b>	<b>40,670</b>	<b>302,000</b>
	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
<b>Pusdienas</b>			<b>20,040</b>	<b>25,030</b>	<b>48,850</b>	<b>503,000</b>
	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
<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 17.11.2020</b>			<b>36,430</b>	<b>41,480</b>	<b>128,200</b>	<b>1 042,000</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>15,530</b>	<b>20,440</b>	<b>57,450</b>	<b>485,000</b>
	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
<b>Launags</b>			<b>12,010</b>	<b>9,650</b>	<b>32,880</b>	<b>267,000</b>
	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
<b>Trešdiena 18.11.2020</b>						
<b>Brokastis</b>						
			0			
			0			
			0			
			0			
<b>Pusdienas</b>						
			0			
			0			
			0			
			0			
			0			
			0			
<b>Launags</b>						
			0			
			0			
			0			
			0			
<b>Ceturtdiena 19.11.2020</b>			<b>38,530</b>	<b>36,230</b>	<b>155,610</b>	<b>1 101,000</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 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

<b>Pusdienas</b>			<b>16,590</b>	<b>18,740</b>	<b>67,300</b>	<b>503,000</b>
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-ķirbju 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
<b>Launags</b>			<b>9,730</b>	<b>6,520</b>	<b>45,600</b>	<b>280,000</b>
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
<b>Piektdiena 20.11.2020</b>			<b>42,800</b>	<b>48,020</b>	<b>119,070</b>	<b>1 077,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>12,290</b>	<b>14,820</b>	<b>31,380</b>	<b>306,000</b>
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
<b>Pusdienas</b>			<b>20,850</b>	<b>22,760</b>	<b>60,320</b>	<b>529,000</b>
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
<b>Launags</b>			<b>9,660</b>	<b>10,440</b>	<b>27,370</b>	<b>242,000</b>
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) .