

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 17.09.2018</b>			<b>43,700</b>	<b>50,700</b>	<b>174,100</b>	<b>1 328,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,600</b>	<b>13,000</b>	<b>62,700</b>	<b>406,000</b>
	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	7,400	8,500	41,800	273,000
	Kviešu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Pusdienas</b>			<b>23,100</b>	<b>26,400</b>	<b>75,800</b>	<b>634,000</b>
	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu **A01,A03,A07	160	6,900	10,300	14,100	177,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	160	14,300	13,700	36,900	328,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Karkadē dzēriens	200			12,500	50,000
<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 18.09.2018</b>			<b>38,700</b>	<b>47,200</b>	<b>194,000</b>	<b>1 357,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>10,300</b>	<b>12,200</b>	<b>65,100</b>	<b>412,000</b>
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	6,200	6,100	44,200	257,000
	Kviešu maize ar desu "Tīģerītis" **A01,A07	20/4/20	3,800	6,000	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Pusdienas</b>			<b>19,700</b>	<b>24,000</b>	<b>73,300</b>	<b>589,000</b>
	Sakņu zupa ar krējumu **A07	160	4,400	5,400	15,400	128,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	6,700	222,000
	Vārīti kartupeļi	140	3,000		22,200	101,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0,900	1,100	8,000	46,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
<b>Launags</b>			<b>8,700</b>	<b>11,000</b>	<b>55,600</b>	<b>356,000</b>
	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/15	8,500	10,600	40,600	292,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Trešdiena 19.09.2018</b>			<b>42,500</b>	<b>48,000</b>	<b>173,300</b>	<b>1 294,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>10,600</b>	<b>11,500</b>	<b>41,400</b>	<b>312,000</b>
	Mannas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	8,600	6,800	20,500	178,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,600	10,900	92,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Pusdienas</b>			<b>25,900</b>	<b>27,500</b>	<b>76,000</b>	<b>654,000</b>
	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē **A01,A07	80	14,500	18,800	8,200	260,000
	Vārīti griķi	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100/100	4,600	3,200	22,800	138,000
<b>Launags</b>			<b>6,000</b>	<b>9,000</b>	<b>55,900</b>	<b>328,000</b>
	Kartupeļu pankūkas ar skābo krējumu **A01,A03,A07	130/15	5,800	8,600	40,900	264,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Ceturtdiena 20.09.2018</b>			<b>44,650</b>	<b>48,620</b>	<b>146,900</b>	<b>1 203,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>17,750</b>	<b>17,420</b>	<b>50,800</b>	<b>431,000</b>

	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	5,130	6,500	29,500	197,000
	Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/4/30	8,200	7,300	10,900	142,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	200	4,420	3,620	10,400	92,000
<b>Pusdienas</b>			<b>18,400</b>	<b>21,500</b>	<b>60,000</b>	<b>507,000</b>
	Šķelto zirņu zupa **A07,A09	180	2,100	3,500	12,100	88,000
	Cūkgāļas plovš	160	14,500	16,100	36,000	347,000
	Vitamīnu salāti	50	0,700	1,600	3,200	30,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
<b>Launags</b>			<b>8,500</b>	<b>9,700</b>	<b>36,100</b>	<b>265,000</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	200	0,600	0,100	7,500	33,000
<b>Piektdiena 21.09.2018</b>			<b>41,900</b>	<b>51,400</b>	<b>188,100</b>	<b>1 383,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>14,300</b>	<b>18,200</b>	<b>80,100</b>	<b>541,000</b>
	Miežu putraimu biezputra ar sviestu **A01,A07	200/5	7,700	8,600	59,200	345,000
	Kliju maize ar sieru **A01	20/4/20	6,300	9,500	10,900	154,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Pusdienas</b>			<b>18,400</b>	<b>25,300</b>	<b>66,500</b>	<b>568,000</b>
	Cūkgāļas kotlete **A01,A03	60	9,100	15,200	5,200	194,000
	Kartupeļu biezenis **A07	130	3,800	2,600	25,900	142,000
	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļai	50	0,600	1,000	2,300	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Kakao krēms ar ķīseli	50/130	3,800	6,200	24,400	169,000
<b>Launags</b>			<b>9,200</b>	<b>7,900</b>	<b>41,500</b>	<b>274,000</b>
	Makaroni ar sieru **A01,A07	120	4,800	4,500	30,500	182,000
	Kefirs **A07	150	4,200	3,000	6,100	68,000
	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) .