

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 19.11.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
		0				
		0				
		0				
<b>Pusdienas</b>						
		0				
		0				
		0				
		0				
<b>Launags</b>						
		0				
		0				
		0				
<b>Otrdiena 20.11.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
			<b>38,450</b>	<b>39,900</b>	<b>126,300</b>	<b>1 018,000</b>
			<b>12,800</b>	<b>8,200</b>	<b>41,700</b>	<b>292,000</b>
	Mannas biezputra ar sviestu **A01,A07	150/5	5,000	2,900	25,400	148,000
	Rudzu maize ar sviestu un sieru **A01,A07	20/4/20	7,600	5,200	8,800	112,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
<b>Pusdienas</b>						
			<b>18,300</b>	<b>21,700</b>	<b>55,800</b>	<b>492,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A07,A09	150	4,200	5,900	7,800	101,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01,A07	160	11,400	13,800	29,200	287,000
	Burkānu-apelsīnu salāti	60	1,800	1,800	3,400	37,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,100		8,900	36,000
<b>Launags</b>						
			<b>7,350</b>	<b>10,000</b>	<b>28,800</b>	<b>234,000</b>
	Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu **A07	100/10	7,150	9,600	21,300	200,000
	Liepziedu tēja ar medu	150			2,600	10,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Trešdiena 21.11.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
			<b>6,100</b>	<b>9,200</b>	<b>44,200</b>	<b>285,000</b>
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar sviestu un gurķi **A01,A07	20/4/20	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
<b>Pusdienas</b>						
			<b>22,200</b>	<b>23,800</b>	<b>55,200</b>	<b>523,000</b>
	Maltās gaļas zupa **A07,A09	150	4,600	6,200	8,800	109,000
	Boloņas mērce **A01,A07	60	12,700	14,900	12,600	235,000
	Vārīti kartupeļi	130	3,200		22,100	101,000
	Ķīnas kāpostu salāti	60	0,900	2,500	5,200	47,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
<b>Launags</b>						
			<b>7,750</b>	<b>10,500</b>	<b>38,600</b>	<b>280,000</b>
	Karstmaize ar sieru **A01,A07	70	7,150	9,600	21,300	200,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
<b>Ceturtdiena 22.11.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
			<b>7,900</b>	<b>10,300</b>	<b>43,300</b>	<b>297,000</b>
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A07	120/10	3,500	3,700	25,200	148,000
	Kviešu sviestmaize ar desu **A01,A07	20/4/20	4,100	6,500	10,600	117,000
	Tēja ar cukuru	150	0,300	0,100	7,500	32,000

<b>Pusdienas</b>			<b>18,600</b>	<b>25,300</b>	<b>54,700</b>	<b>521,000</b>
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	60		10,500	17,500	5,600	222,000
Kartupeļu biezenis **A07	130		2,800	2,400	17,800	104,000
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60		2,400	1,700	4,700	44,000
Rudzu maize **A01	15		0,800	0,200	6,500	31,000
Rīsu krēms ar ķīseli	40/120		2,100	3,500	20,100	120,000
<b>Launags</b>			<b>9,700</b>	<b>13,300</b>	<b>38,500</b>	<b>288,000</b>
Biezās ķīrbju pankūkas ar ievārījumu **A01,A03	80/10		5,100	9,500	22,600	196,000
Kefīrs **A07	150		4,200	3,000	6,100	68,000
Auglis	100		0,400	0,800	9,800	24,000
<b>Piektdiena 23.11.2018</b>			<b>41,300</b>	<b>43,300</b>	<b>127,500</b>	<b>1 064,000</b>
<b>Brokastis</b>			<b>9,300</b>	<b>9,000</b>	<b>43,200</b>	<b>291,000</b>
Kukurūzas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10		3,500	3,700	25,200	148,000
Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/30		4,100	4,200	10,700	97,000
Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150		1,700	1,100	7,300	46,000
<b>Pusdienas</b>			<b>18,400</b>	<b>18,800</b>	<b>59,200</b>	<b>479,000</b>
Gulaša mērce	60		9,100	12,400	3,300	161,000
Vārīti rīsi **A07	80		2,700	0,400	27,200	123,000
Jauktu dārzeņu salāti	60		1,800	1,800	3,400	37,000
Rudzu maize **A01	15		0,800	0,200	6,500	31,000
Biezpiena saldā masa ar dzērveņu mērci	40/100		4,000	4,000	18,800	127,000
<b>Launags</b>			<b>13,600</b>	<b>15,500</b>	<b>25,100</b>	<b>294,000</b>
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem **A03,A07	50/10		6,800	9,800	1,800	123,000
Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5		6,300	5,500	10,900	118,000
Tēja ar cukuru	150		0,300	0,100	7,500	32,000
Auglis	50		0,200	0,100	4,900	21,000

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) .