

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 20.01.2020			42,590	49,620	125,900	1 118,000
Brokastis			9,060	11,500	40,670	302,000
	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
Pusdienas			21,850	25,820	59,000	555,000
	Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu **A07	160/5	2,800	5,940	5,730	86,000
	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
	Vārtīti griķi	60	3,100	0,900	15,500	83,000
	Vitamīnu salāti	60	0,800	1,900	3,900	36,000
	Kefīrs **A07	120	3,480	3,000	19,200	118,000
Launags			11,680	12,300	26,230	261,000
	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
Otrdiena 21.01.2020			39,440	40,080	141,460	1 086,000
Brokastis			9,180	9,630	51,050	328,000
	Griķu biezputra ar krējumu **A07	130/10	4,200	6,230	28,970	189,000
	Piens, 2.5% **A07	120	3,380	3,000	5,680	63,000
	Kviešu maize ar ievārījumu **A01, A07	20/10	1,600	0,400	16,400	76,000
Pusdienas			18,250	20,800	57,530	491,000
	Cepta zivs fileja **A01,A03,A04,A07	60	11,810	8,890	1,030	131,000
	Vārtīti kartupeļi	80	1,640	0,250	14,190	66,000
	Krējuma mērce ar sīpoliem **A01, A07	30	0,360	2,570	1,150	29,000
	Kāpostu-paprikas salāti **A07	60	0,660	3,090	4,150	47,000
	Jogurta krēms ar ogu mērci **A07	50/50	2,400	5,700	16,500	128,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Dzērveņu sulas dzēriens	120			8,960	36,000
Launags			12,010	9,650	32,880	267,000
	Ķirbju un biezpiena sacepums 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
Trešdiena 22.01.2020			38,660	45,110	139,060	1 117,000
Brokastis			8,890	11,390	37,870	290,000
	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
Pusdienas			17,700	21,310	70,280	543,000
	Borščs(veģetārais) ar skābo krējumu **A01	150/5	1,420	3,210	9,200	71,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem **A01,A07	80/65	10,200	11,570	26,000	249,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	60	1,220	3,230	4,330	51,000
	Kefīrs **A07	120	3,480	3,000	19,200	118,000
Launags			12,070	12,410	30,910	284,000
	Kartupeļu un gaļas 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 un pienu **A07	150	2,410	1,970	7,320	57,000
Ceturtdiena 23.01.2020			36,230	31,530	141,810	995,000
Brokastis			12,210	10,970	42,710	318,000

Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	130/9	5,190	3,330	26,650	157,000
Sviestmaize ar vistas ruleti **A01,A07	25	5,730	6,670	10,560	125,000
Melnā tēja ar pienu un cukuru	150	1,290	0,970	5,500	36,000
Pusdienas		16,590	18,740	67,300	503,000
Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu **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
Burkānu-apelsīnu salāti	60	0,440	2,040	5,510	42,000
Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
Upeņu sulas dzēriens	80	0,260	0,100	5,280	23,000
Launags		7,430	1,820	31,800	174,000
Karstmaize ar biezpienu **A01,A03,A07	60	5,800	1,600	18,000	110,000
Burkāns	100	1,300	0,100	7,200	35,000
Ābolu sulas dzēriens	120	0,330	0,120	6,600	29,000
Piektdiena 24.01.2020		39,730	50,550	123,620	1 105,000
Brokastis		8,710	13,970	39,160	315,000
Mannas-burkānu biezputra ar sviestu **A01,A07	130/7	3,820	7,650	17,280	153,000
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
Pusdienas		23,620	24,480	55,360	535,000
Karbonāde **A03,A04,A07	60	15,560	13,400	4,050	199,000
Dārzeņu ragū	150	2,900	5,900	18,900	140,000
Kāļu salāti ar āboliem **A07	60	0,590	2,360	6,370	49,000
Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
Ķiršu ķīselis ar pienu	50/100	3,190	2,520	14,490	93,000
Launags		7,400	12,100	29,100	255,000
Ābolu pankūkas ar krējumu	100/10	4,200	9,600	25,000	203,000
Piens, 2.5% **A07	100	3,200	2,500	4,100	52,000

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) .