

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 21.01.2019			34,500	40,000	135,300	1 042,000
Brokastis			5,000	7,500	40,400	250,000
	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	2,900	3,000	22,000	127,000
	Kviešu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
Pusdienas			18,500	21,200	59,300	504,000
	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu **A01,A03,A07	150	5,500	6,300	10,200	120,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01	80/30	11,100	12,500	27,900	269,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	60	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Karkadē dzēriens	150			8,900	36,000
Launags			11,000	11,300	35,600	288,000
	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
Otrdiena 22.01.2019			33,300	43,000	146,600	1 109,000
Brokastis			8,000	10,800	44,200	307,000
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000
	Kviešu maize ar desu "Tīģerītis" **A01,A07	20/4/20	3,800	6,000	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
Pusdienas			19,200	23,900	64,500	551,000
	Pupiņu zupa ar krējumu **A07	150	4,400	5,400	12,400	116,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	6,700	222,000
	Vārti griķi	80	3,000		22,200	101,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	60	0,900	1,100	9,000	50,000
	Rudzu maize **A01	10	0,600	0,200	4,400	22,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,800	40,000
Launags			6,100	8,300	37,900	251,000
	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	70/10	5,500	7,500	20,600	172,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 23.01.2019			29,100	40,800	138,200	1 038,000
Brokastis			6,500	8,500	33,900	239,000
	Mannas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,600	3,800	15,500	115,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,700	4,600	10,900	92,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200	0,100	7,500	32,000
Pusdienas			17,900	25,100	62,200	547,000
	Cīsiņi **A01,A03	60	9,100	15,200	5,200	194,000
	Dārzeņu sautējums **A07	130	3,800	2,600	25,900	142,000
	Marinēts gurķis	60	0,600	1,000	2,300	21,000
	Rudzu maize **A01	10	0,600	0,100	4,400	21,000
	Kakao krēms ar ķīseli	50/130	3,800	6,200	24,400	169,000
Launags			4,700	7,200	42,100	252,000
	Kartupeļu pankūkas ar skābo krējumu **A01,A03,A07	120/10	4,300	6,400	24,800	174,000
	Tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Ceturtdiena 24.01.2019			37,700	41,700	139,900	1 085,000
Brokastis			11,400	10,600	43,800	316,000
	Piecgraudu biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	3,400	2,000	24,000	128,000

	Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/20	5,200	6,200	10,900	120,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas			18,400	21,500	60,000	507,000
	Gurķu zupa **A07,A09	150	2,100	3,500	12,100	88,000
	Cūkgaļas plovš	160	14,500	16,100	36,000	347,000
	Vitamīnu salāti	60	0,700	1,600	3,200	30,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Launags			7,900	9,600	36,100	262,000
	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	150			7,500	30,000
Piektdiena 25.01.2019			44,500	49,200	142,600	1 191,000
Brokastis			11,800	16,100	42,700	363,000
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
	Kliju maize ar sieru **A01	20/4/20	6,300	9,500	10,900	154,000
	Tēja ar cukuru	150			7,500	30,000
Pusdienas			24,900	26,300	63,700	591,000
	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē **A01,A07	80	14,500	18,800	8,200	260,000
	Vārīti griķi	80	3,100	0,900	15,500	83,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	60	0,800	2,900	1,900	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu uzpūtenis ar pienu	100/100	4,600	3,200	22,800	138,000
Launags			7,800	6,800	36,200	237,000
	Makaroni ar sieru **A01,A07	60/20	3,200	3,000	20,300	121,000
	Kefīrs **A07	150	4,200	3,000	6,100	68,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000

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) .