

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienas 29.10.2018			40,800	44,800	172,700	1 257,000
Brokastis			10,200	11,100	61,500	386,000
	Rīsu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/15	4,700	4,800	38,800	217,000
	Rudzu maize ar sviestu un olu **A01,A03,A7	20/4/15	5,200	6,200	12,700	127,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			19,400	22,800	72,400	573,000
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A09	180	4,500	3,500	12,100	98,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	160	12,100	16,500	31,700	324,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,500	2,100	1,500	27,000
	Rudzu maize **A01	30	1,900	0,500	15,300	73,000
	Karkadē dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
Launags			11,200	10,900	38,800	298,000
	Piena zupa ar griķiem **A01,A07	220	6,000	5,700	23,600	170,000
	Kviešu maize ar krēmsieru	20/15	5,000	4,800	10,300	104,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Otrdienas 30.10.2018			37,100	41,600	183,000	1 265,000
Brokastis			9,000	10,600	59,300	368,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	150/15	4,700	4,800	38,800	217,000
	Kviešu maize ar sviestu un sieru **A01,A03,A7	20/5/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			19,300	20,700	76,200	569,000
	Skābeņu zupa **A01,A03,A07	180	4,500	3,500	12,100	98,000
	Boloņas mērce ar vārītiem kartupeļiem	80/130	12,100	14,700	28,700	296,000
	Burkānu-balto redīsu salāti	50	0,700	2,000	8,200	54,000
	Rudzu maize **A01	30	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,100		11,900	48,000
Launags			8,800	10,300	47,500	328,000
	Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A07	100/20	8,300	9,800	32,600	262,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Trešdienas 31.10.2018			44,530	50,630	180,700	1 356,000
Brokastis			10,630	9,930	65,700	395,000
	Biezputra "Asorti" ar ievārījumu **A01,A07	200/20	6,530	3,800	47,800	252,000
	Kliju maize ar sviestu un aknu pastēti **A01,A07	20/4/20	3,800	6,030	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	7,000	30,000
Pusdienas			23,000	29,700	69,300	636,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A03, A01,A07	80	9,900	19,500	3,600	230,000
	Vārīti griķi	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0,700	1,600	4,300	34,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	50/150	6,300	6,000	18,200	152,000
Launags			10,900	11,000	45,700	325,000
	Biezpiena plācenīši ar krējumu **A01,A03	100/20	10,700	10,600	30,700	261,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Ceturtdiena 01.11.2018			41,400	49,000	163,900	1 261,000
Brokastis			13,600	15,200	68,700	466,000
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	200/5	9,200	8,300	40,400	273,000
	Graudu maize ar sviestu **A01,A07	25	1,600	4,500	19,400	125,000

	Kakao ar pienu un cukuru	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas			19,600	27,100	58,600	556,000
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07	180	2,100	4,800	15,200	112,000
	Tefteļi mērcē **A01,A07	80	11,400	18,200	9,900	249,000
	Vārīti kartupeļi **A07	130	3,200		21,100	97,000
	Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1,800	3,800	3,700	56,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Launags			8,200	6,700	36,600	239,000
	Svaigu augļu deserts ar jogurtu **A01,A07	130	2,900	1,800	16,300	93,000
	Kviešu maizde ar krēmsieru **A01,A07	20/15	5,000	4,800	10,300	104,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Piektdiena 02.11.2018			37,500	44,000	180,700	1 270,000
Brokastis			8,900	12,100	67,400	414,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	6,700	7,600	45,900	279,000
	Sēklu maize ar sviestu **A01	20/5	1,900	4,400	11,500	93,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			22,000	28,000	70,000	621,000
	Vistas kotlete **A01,A03,A07	60	13,700	16,800	8,700	241,000
	Vārīti rīsi ar piena mērci **A01,A07	100/40	4,400	5,100	25,900	167,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,600	1,000	2,300	21,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Jogurta krēms ar ogu ķīseli	40/140	2,200	4,800	24,400	150,000
Launags			6,600	3,900	43,300	235,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	3,500	38,400	211,000
	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) .