

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienas 30.09.2019			36,270	39,930	163,850	1 154,890
Brokastis			10,630	10,190	48,600	324,000
	Prosas biezputra ar ievārījumu **A07	120/6	4,440	2,280	30,410	156,000
	Sviestmaize ar sieru **A01,A07	23/10	4,100	6,020	10,400	111,000
	Kakao	120	2,090	1,890	7,790	57,000
Pusdienas			16,640	18,910	77,850	547,890
	Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07	150/5	2,660	3,650	14,100	99,890
	Tefteli krējuma-tomātu mērcē **A07	80	6,590	10,940	10,340	166,000
	Vārīti makaroni **A01	100	4,920	0,720	30,240	147,000
	Sakņu dārzeņu salāti	60	0,670	3,120	5,020	51,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Auglis	60	0,420	0,180	6,600	30,000
Launags			9,000	10,830	37,400	283,000
	Piena zupa ar makaroniem **A01	200	7,380	6,670	27,000	198,000
	Baltmaize ar sviestu **A01,A07	20/4	1,620	4,160	10,400	85,000
Otrdienas 01.10.2019			41,930	45,290	122,320	1 058,000
Brokastis			8,460	7,870	45,410	283,000
	Kukurūzas putrainu biezputra ar ievārījumu **A01, A07	125/9	2,680	2,890	24,090	133,000
	Sviestmaize ar vistas gaļu **A01, A07	24/14	5,040	4,690	10,470	103,000
	Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu	125	0,250	0,080	3,150	14,000
	Auglis	70	0,490	0,210	7,700	33,000
Pusdienas			21,930	24,150	53,650	516,000
	Gulašzupa ar skābo krējumu **A01,A07	130/5	5,500	7,100	9,700	125,000
	Zivju kotletes ar sautētiem risiem ar dārzeņiem **A01, A03;A07	55/130	13,200	11,200	24,580	250,000
	Vitamīnu salāti	60	0,800	1,900	3,900	36,000
	Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu	60	1,050	3,650	3,920	51,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
Launags			11,540	13,270	23,260	259,000
	Kartupeļu un biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A07	100/10	8,720	10,770	18,530	206,000
	Piens, 2.5%	100	2,820	2,500	4,730	53,000
Trešdienas 02.10.2019			41,150	49,680	118,460	1 082,000
Brokastis			10,530	17,000	40,220	356,000
	Auzu pārslu biezputra ar sviestu **A01,A07	130/9	5,200	10,730	22,150	206,000
	Sviestmaize ar gurķiem un olu **A01,A03,A07	20/3/20	2,920	4,300	10,750	93,000
	Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu	150	2,410	1,970	7,320	57,000
Pusdienas			18,460	21,790	49,710	466,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150/5/5	3,700	6,160	14,700	129,000
	Cepta vistas fileja **A01,A03,A07	70	10,410	9,240	4,980	145,000
	Kartupeļu-burkānu biezenis **A07	100	2,230	3,040	16,900	101,000
	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	0,740	3,050	1,580	37,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
Launags			12,160	10,890	28,530	260,000
	Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	9,620	8,640	24,270	213,000
	Piens, 2.5% **A07	90	2,540	2,250	4,260	47,000
Ceturtdienas 03.10.2019			38,200	43,810	128,100	1 054,000
Brokastis			9,700	13,940	46,320	348,000
	Rīsu biezputra ar sviestu **A01,A07	130/7	3,330	7,090	26,330	182,000
	Karstmaize ar sieru **A01,A07	40	5,730	6,670	10,560	125,000
	Augļu tēja ar cukuru	150	0,290	0,030	3,930	17,000
	Auglis	50	0,350	0,150	5,500	24,000
Pusdienas			16,180	18,280	57,280	455,000

Siera-dāržeņu zupa **A07	150	3,960	8,090	8,090	120,000
Vistas gaļas plovš	140	9,600	6,600	28,000	210,000
KĶīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu **A07	60	0,750	3,080	1,940	38,000
Rudzu maize, pilngraudu **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
Auglis	70	0,490	0,210	7,700	33,000
Launags		12,320	11,590	24,500	251,000
Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem un ievārījumu **A01,A03,A07	75/7	8,940	8,590	18,820	188,000
Piens, 2.5%	120	3,380	3,000	5,680	63,000
Piektdiena 04.10.2019		40,560	38,060	132,550	1 035,000
Brokastis		9,960	5,750	42,860	263,000
Mannas biezputra ar āboliem, sviestu **A01,A07	150/8	4,970	2,260	29,250	157,000
Sviestmaize ar biezpienu **A01,A07	20/26	4,690	3,400	9,830	89,000
Piparmētru tēja ar cukuru	150	0,300	0,090	3,780	17,000
Pusdienas		17,990	23,910	53,930	503,000
Gaļas kotletes **A01,A07	70	11,100	15,300	8,280	215,000
Vārīti kartupeļi	80	1,640	0,250	14,190	66,000
Sautēti kāposti **A01	70	1,000	2,690	8,140	61,000
Burkānu-redīsu salāti **A07	60	0,500	3,110	3,970	46,000
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu **A01	60/100	3,750	2,560	19,350	115,000
Launags		12,610	8,400	35,760	269,000
Makaroni ar sieru **A01,A07	100/15	8,640	5,320	30,240	203,000
Gurķi, marinēti	25	0,130	0,080	0,600	4,000
Kefīrs **A07	120	3,840	3,000	4,920	62,000

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) .