

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                          | Daudz.    | Olbv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g      | Kcal.          |
|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 13.01.2020</b>   |                                           |           | <b>18,500</b> | <b>19,990</b> | <b>80,860</b> | <b>555,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                           |           | <b>18,500</b> | <b>19,990</b> | <b>80,860</b> | <b>555,000</b> |
|                               | Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07        | 200/5     | 4,890         | 4,860         | 18,810        | 124,000        |
|                               | Tefteļi krējuma-tomātu mērcē **A07        | 80        | 6,590         | 10,940        | 10,340        | 165,000        |
|                               | Vārīti makaroni **A01                     | 100       | 4,920         | 0,720         | 30,240        | 146,000        |
|                               | Sakņu dārzeņu salāti                      | 60        | 0,670         | 3,120         | 5,020         | 49,000         |
|                               | Rudzu maize, pilngraudu **A01             | 25        | 1,380         | 0,300         | 11,550        | 51,000         |
|                               | Ābolu sulas dzēriens                      | 120       | 0,050         | 0,050         | 4,900         | 20,000         |
| <b>Otrdiena 14.01.2020</b>    |                                           |           | <b>21,290</b> | <b>25,800</b> | <b>63,830</b> | <b>567,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                           |           | <b>21,290</b> | <b>25,800</b> | <b>63,830</b> | <b>567,000</b> |
|                               | Gulašzupa **A01,A07                       | 250/10    | 11,280        | 13,650        | 25,410        | 267,000        |
|                               | Biezpiena krēms **A07                     | 80        | 7,980         | 11,440        | 10,550        | 179,000        |
|                               | Zemeņu mērce                              | 50        | 0,300         | 0,260         | 10,820        | 45,000         |
|                               | Rudzu maize, pilngraudu **A01             | 25        | 1,380         | 0,300         | 11,550        | 51,000         |
|                               | Auglis                                    | 50        | 0,350         | 0,150         | 5,500         | 25,000         |
| <b>Trešdiena 15.01.2020</b>   |                                           |           | <b>24,530</b> | <b>25,570</b> | <b>72,230</b> | <b>605,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                           |           | <b>24,530</b> | <b>25,570</b> | <b>72,230</b> | <b>605,000</b> |
|                               | Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07       | 200/9,6/5 | 5,030         | 6,880         | 19,700        | 153,000        |
|                               | Cepta vistas fileja **A01,A03,A07         | 70        | 10,410        | 9,240         | 4,980         | 144,000        |
|                               | Kartupeļu-burkānu biezenis **A07          | 120       | 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         |
|                               | Kefīrs                                    | 120       | 3,840         | 3,000         | 4,920         | 62,000         |
|                               | Banāni                                    | 60        | 0,900         | 0,060         | 12,600        | 54,000         |
| <b>Ceturtdiena 16.01.2020</b> |                                           |           | <b>24,760</b> | <b>26,720</b> | <b>87,360</b> | <b>687,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                           |           | <b>24,760</b> | <b>26,720</b> | <b>87,360</b> | <b>687,000</b> |
|                               | Siera-dārzeņu zupa **A07                  | 200       | 5,280         | 10,790        | 14,280        | 175,000        |
|                               | Vistas gaļas plov                         | 200       | 13,870        | 9,550         | 40,390        | 303,000        |
|                               | Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi un sēkliņām | 60        | 0,750         | 3,080         | 1,940         | 37,000         |
|                               | Rudzu maize, pilngraudu **A01             | 25        | 1,380         | 0,300         | 11,550        | 54,000         |
|                               | Jogurts ar augļu/ogu piedevu, 2.5% **A07  | 120       | 3,480         | 3,000         | 19,200        | 118,000        |
| <b>Piektdiena 17.01.2020</b>  |                                           |           | <b>20,340</b> | <b>26,450</b> | <b>66,670</b> | <b>574,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                           |           | <b>20,340</b> | <b>26,450</b> | <b>66,670</b> | <b>574,000</b> |
|                               | Gaļas kotletes **A01,A07                  | 80        | 12,070        | 17,540        | 9,470         | 242,000        |
|                               | Vārīti kartupeļi                          | 80        | 1,640         | 0,250         | 14,190        | 64,000         |
|                               | Sautēti kāposti **A01                     | 70        | 1,000         | 2,690         | 8,140         | 58,000         |
|                               | Burkānu-redīsu salāti                     | 60        | 0,500         | 3,110         | 3,970         | 44,000         |
|                               | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu **A01,A07     | 60/100    | 3,750         | 2,560         | 19,350        | 115,000        |
|                               | Rudzu maize, pilngraudu **A01             | 25        | 1,380         | 0,300         | 11,550        | 51,000         |

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) .