

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 13.01.2020</b>			<b>24,380</b>	<b>27,830</b>	<b>96,740</b>	<b>723,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,380</b>	<b>27,830</b>	<b>96,740</b>	<b>723,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07	250/10	6,200	7,010	19,860	164,000
	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē **A07	120	9,900	16,420	15,590	248,000
	Vārīti makaroni **A01	120	5,900	0,860	36,290	176,000
	Sakņu dārzeņu salāti	60	0,670	3,120	5,020	49,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,060	0,060	6,120	25,000
<b>Otrdiena 14.01.2020</b>			<b>26,310</b>	<b>32,410</b>	<b>80,880</b>	<b>711,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,310</b>	<b>32,410</b>	<b>80,880</b>	<b>711,000</b>
	Gulašzupa **A01,A07	300/15	13,620	17,130	30,570	327,000
	Biezpiena krēms **A07	100	9,980	14,310	13,190	224,000
	Zemeņu mērce	60	0,360	0,310	12,260	52,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000
	Auglis	100	0,700	0,300	11,000	47,000
<b>Trešdiena 15.01.2020</b>			<b>30,240</b>	<b>32,290</b>	<b>88,620</b>	<b>753,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>30,240</b>	<b>32,290</b>	<b>88,620</b>	<b>753,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250/12/10	6,390	9,460	23,920	199,000
	Cepta vistas fileja **A01,A03,A07	90	13,380	11,880	6,390	186,000
	Kartupeļu-burkānu biezenis **A07	180	3,340	4,480	25,350	151,000
	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	0,740	3,050	1,580	37,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000
	Kefīrs	120	3,840	3,000	4,920	64,000
	Banāni	60	0,900	0,060	12,600	55,000
<b>Ceturtdiena 16.01.2020</b>			<b>27,730</b>	<b>30,430</b>	<b>97,280</b>	<b>768,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>27,730</b>	<b>30,430</b>	<b>97,280</b>	<b>768,000</b>
	Siera-dārzeņu zupa **A07	250	6,600	13,480	17,850	219,000
	Vistas gaļas plov	220	15,250	10,510	44,430	333,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi un sēkliņām	60	0,750	3,080	1,940	37,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000
	Jogurts ar augļu/ogu piedevu, 2.5% **A07	120	3,480	3,000	19,200	118,000
<b>Piektdiena 17.01.2020</b>			<b>26,250</b>	<b>33,160</b>	<b>84,520</b>	<b>728,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,250</b>	<b>33,160</b>	<b>84,520</b>	<b>728,000</b>
	Gaļas kotletes **A01,A07	110	16,570	24,050	12,990	332,000
	Vārīti kartupeļi	120	2,480	0,370	21,450	97,000
	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	80/100	4,050	2,580	24,110	136,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	30	1,650	0,360	13,860	61,000

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) .