

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 21.01.2019</b>			<b>24,200</b>	<b>26,200</b>	<b>91,800</b>	<b>700,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,200</b>	<b>26,200</b>	<b>91,800</b>	<b>700,000</b>
	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu **A03,A07,A09	200	7,500	9,300	19,300	191,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	130/30	13,900	14,300	39,100	341,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	50	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Karkadē dzēriens	200	0,100		14,500	58,000
<b>Otrdiena 22.01.2019</b>			<b>28,500</b>	<b>29,200</b>	<b>96,000</b>	<b>767,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,500</b>	<b>29,200</b>	<b>96,000</b>	<b>767,000</b>
	Pupiņu zupa ar krējumu **A07	200	7,400	8,200	19,400	185,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	8,700	232,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0,900	1,100	8,000	46,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
<b>Trešdiena 23.01.2019</b>			<b>24,900</b>	<b>27,900</b>	<b>92,000</b>	<b>718,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>24,900</b>	<b>27,900</b>	<b>92,000</b>	<b>718,000</b>
	Cīsiņi **A01,A03	60	10,000	16,200	5,600	208,000
	Dārzeņu sautējums **A07	200	5,300	4,100	25,500	160,000
	Marinēts gurķis	50	1,500		4,100	22,000
	Rudzu maize **A01	60	3,300	0,800	26,200	125,000
	Kakao krēms ar ķīseli **A07	50/150	4,800	6,800	30,600	203,000
<b>Ceturtdiena 24.01.2019</b>			<b>25,100</b>	<b>26,900</b>	<b>96,500</b>	<b>728,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,100</b>	<b>26,900</b>	<b>96,500</b>	<b>728,000</b>
	Gurķu zupa **A07,A09	200	4,900	6,700	20,100	160,000
	Cūkgaļas plovš	200	17,500	18,100	46,000	417,000
	Vitamīnu salāti	50	0,700	1,600	3,200	30,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,100		11,900	48,000
<b>Piektdiena 25.01.2019</b>			<b>29,800</b>	<b>30,000</b>	<b>91,600</b>	<b>756,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,800</b>	<b>30,000</b>	<b>91,600</b>	<b>756,000</b>
	Sautēta vista ar dārzeniem mērcē **A01,A07	100	16,500	19,900	8,400	279,000
	Vārīti makaroni	130	5,400	2,800	36,200	192,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Upeņu uzpūtenis ar pienu **A01,A07	100/150	5,300	3,900	29,900	176,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000

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) .