

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 13.01.2020</b>			<b>29,940</b>	<b>34,390</b>	<b>115,990</b>	<b>878,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,940</b>	<b>34,390</b>	<b>115,990</b>	<b>878,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07	300/15	7,520	9,160	23,920	204,000
	Tefteli krējuma-tomātu mērcē **A07	150	12,380	20,550	19,400	310,000
	Vārīti makaroni **A01	150	7,380	1,080	45,360	219,000
	Sakņu dārzeņu salāti	60	0,670	3,120	5,020	49,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,060	0,060	6,120	25,000
<b>Otrdiena 14.01.2020</b>			<b>30,990</b>	<b>36,930</b>	<b>93,240</b>	<b>818,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>30,990</b>	<b>36,930</b>	<b>93,240</b>	<b>818,000</b>
	Gulašzupa **A01,A07	400/15	18,020	21,590	40,620	424,000
	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	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Auglis	100	0,700	0,300	11,000	47,000
<b>Trešdiena 15.01.2020</b>			<b>32,840</b>	<b>35,680</b>	<b>107,040</b>	<b>864,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>32,840</b>	<b>35,680</b>	<b>107,040</b>	<b>864,000</b>
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	300/19/15	7,750	12,140	28,870	247,000
	Cepta vistas fileja **A01,A03,A07	90	13,380	11,880	6,390	186,000
	Kartupeļu-burkānu biezenis **A07	200	3,700	5,090	28,110	168,000
	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	0,740	3,050	1,580	37,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Kefīrs	120	3,840	3,000	4,920	64,000
	Banāni	100	1,500	0,100	21,000	91,000
<b>Ceturtdiena 16.01.2020</b>			<b>31,420</b>	<b>34,620</b>	<b>109,270</b>	<b>868,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>31,420</b>	<b>34,620</b>	<b>109,270</b>	<b>868,000</b>
	Siera-dārzeņu zupa **A07	300	7,920	16,180	21,420	263,000
	Vistas gaļas plov	250	17,340	11,940	50,540	379,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi un sēkliņām	60	0,750	3,080	1,940	37,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000
	Jogurts ar augļu/ogu piedevu, 2.5% **A07	120	3,480	3,000	19,200	118,000
<b>Piektdiena 17.01.2020</b>			<b>28,770</b>	<b>34,360</b>	<b>100,540</b>	<b>807,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,770</b>	<b>34,360</b>	<b>100,540</b>	<b>807,000</b>
	Gaļas kotletes **A01,A07	110	16,570	24,050	12,990	332,000
	Vārīti kartupeļi	160	3,280	0,490	28,370	127,000
	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	100/140	5,490	3,600	30,900	175,000
	Rudzu maize, pilngraudu **A01	35	1,930	0,420	16,170	71,000

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) .