

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 18.03.2019</b>			<b>28,800</b>	<b>28,500</b>	<b>113,800</b>	<b>827,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,800</b>	<b>28,500</b>	<b>113,800</b>	<b>827,000</b>
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	250	8,600	10,700	22,300	220,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	150/30	14,700	14,800	42,900	364,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	100	1,600	2,100	3,600	40,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
	Karkadē dzēriens	200	0,100		14,500	58,000
<b>Otrdiena 19.03.2019</b>			<b>28,300</b>	<b>32,400</b>	<b>104,500</b>	<b>850,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,300</b>	<b>32,400</b>	<b>104,500</b>	<b>850,000</b>
	Pupiņu zupa ar krējumu **A07	250	6,700	7,700	25,700	224,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,800	8,700	238,000
	Vārīti griķi	150	7,700	2,200	38,800	206,000
	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	100	1,800	4,200	16,000	109,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
<b>Trešdiena 20.03.2019</b>			<b>29,800</b>	<b>33,900</b>	<b>85,500</b>	<b>801,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,800</b>	<b>33,900</b>	<b>85,500</b>	<b>801,000</b>
	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē **A01,A07	100	16,500	19,900	8,400	279,000
	Vārīti kartupeļi	180	3,600		26,600	126,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	100	1,400	5,800	3,600	72,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	70/150	6,400	7,700	31,600	251,000
<b>Ceturtdiena 21.03.2019</b>			<b>27,300</b>	<b>31,300</b>	<b>115,300</b>	<b>852,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>27,300</b>	<b>31,300</b>	<b>115,300</b>	<b>852,000</b>
	Gurķu zupa **A07,A09	250	4,500	7,700	25,100	188,000
	Cūkgaļas plov	220	19,100	19,800	52,700	465,000
	Vitamīnu salāti	100	1,400	3,200	6,400	60,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
<b>Piektdiena 22.03.2019</b>			<b>29,100</b>	<b>32,400</b>	<b>96,500</b>	<b>849,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,100</b>	<b>32,400</b>	<b>96,500</b>	<b>849,000</b>
	Cīsiņi **A01,A03,A07	60	10,000	16,200	5,600	216,000
	Dārzeņu sautējums **A07	220	5,900	7,600	24,600	185,000
	Marinēts gurķis	100	3,000		4,200	39,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	158,000
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	70/150	6,400	7,700	31,600	251,000

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) .