

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 24.09.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
		0				
		0				
		0				
<b>Pusdienas</b>						
		0				
		0				
		0				
		0				
		0				
<b>Launags</b>						
		0				
		0				
<b>Otrdiena 25.09.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
			<b>43,420</b>	<b>49,650</b>	<b>167,800</b>	<b>1 291,000</b>
			<b>11,450</b>	<b>12,800</b>	<b>46,500</b>	<b>347,000</b>
	Mannas biežputra ar sviestu **A01,A07	200/4	5,150	5,500	23,500	164,000
	Rudzu maize ar sviestu un sieru **A01,A07	20/4/20	6,000	7,200	13,000	141,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Pusdienas</b>						
			<b>23,200</b>	<b>25,600</b>	<b>79,100</b>	<b>639,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem **A09	180	4,000	4,100	14,100	109,000
	Cīsiņi "Tīģerīši" ar piena mērci **A01,A07	60/40	12,700	14,900	12,600	235,000
	Vārīti griķi	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti	50	0,800	4,000	4,000	55,000
	Saldskābmaize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
<b>Launags</b>						
			<b>8,770</b>	<b>11,250</b>	<b>42,200</b>	<b>305,000</b>
		0				
	Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu **A07	100/10	7,150	9,600	21,300	200,000
	Liepziedu tēja ar medu	200	1,420	1,250	16,000	81,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Trešdiena 26.09.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
			<b>8,400</b>	<b>10,600</b>	<b>65,100</b>	<b>390,000</b>
	Rīsu biežputra ar ievārījumu **A07	200/15	6,200	6,100	44,200	257,000
	Kviešu maize ar sviestu un tomātu **A01,A07	20/4/20	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Pusdienas</b>						
			<b>24,700</b>	<b>25,000</b>	<b>84,200</b>	<b>661,000</b>
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	180	4,800	4,100	16,900	124,000
	Cepta zivs fileja ar piena mērci **A01,A07	60/50	14,200	17,200	16,000	276,000
	Vārīti kartupeļi	140	3,000		20,200	93,000
	Burkānu-apelsīnu salāti	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	30	1,900	0,500	15,300	73,000
	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,300	52,000
<b>Launags</b>						
			<b>11,900</b>	<b>9,200</b>	<b>34,900</b>	<b>270,000</b>
	Piena zupa ar nūdelēm **A07	200	5,400	3,300	19,100	128,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	20/5	6,300	5,500	10,900	118,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Ceturtdiena 27.09.2018</b>						
<b>Brokastis</b>						
			<b>13,700</b>	<b>15,700</b>	<b>55,900</b>	<b>420,000</b>

Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A07	200/15	5,200	6,300	34,800	217,000
Kviešu sviestmaize ar desu **A01,A07	20/4/20	8,200	9,300	11,100	161,000
Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
<b>Pusdienas</b>		<b>18,600</b>	<b>21,600</b>	<b>65,600</b>	<b>531,000</b>
Mājas solanka ar krējumu **A07	160	4,600	6,200	8,800	109,000
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	160	11,400	13,800	29,200	287,000
Biešu-ābolu salāti	50	0,600	1,100	6,400	38,000
Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
Dzērveņu dzēriens	200	0,100		5,900	24,000
<b>Launags</b>		<b>10,940</b>	<b>10,740</b>	<b>51,630</b>	<b>347,000</b>
Biezās ķirbju pankūkas ar ievārījumu **A01,A03	100/15	6,540	7,340	40,630	255,000
Kefīrs **A07	150	4,200	3,000	6,100	68,000
Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
<b>Piektdiena 28.09.2018</b>		<b>49,370</b>	<b>51,160</b>	<b>150,200</b>	<b>1 259,000</b>
<b>Brokastis</b>		<b>17,750</b>	<b>17,420</b>	<b>50,800</b>	<b>431,000</b>
Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	5,130	6,500	29,500	197,000
Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/30	8,200	7,300	10,900	142,000
Kafijas dzēriens ar pienu **A07	200	4,420	3,620	10,400	92,000
<b>Pusdienas</b>		<b>21,000</b>	<b>24,600</b>	<b>72,700</b>	<b>596,000</b>
Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07	180	2,100	3,500	12,100	88,000
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	60	11,200	16,400	5,500	214,000
Kartupeļu biezenis **A07	130	3,800	2,600	25,900	142,000
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	50	2,400	1,700	4,700	44,000
Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
<b>Launags</b>		<b>10,620</b>	<b>9,140</b>	<b>26,700</b>	<b>232,000</b>
Omlete ar zaļajiem zirnīšiem **A03,A07	80/10	8,600	8,700	6,300	138,000
Rudzu maize **A01	20	1,220	0,240	8,200	40,000
Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
Auglis	50	0,200	0,100	4,700	21,000

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) .