

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 28.09.2020			34,810	44,000	133,170	1 070,000
Brokastis			7,160	9,970	43,950	295,000
	Prosas biezputra ar ievārījumu **A07	120/6	4,440	2,280	30,410	156,000
	Sviestmaize(kliju) ar sieru **A01,A07	20/5/10	2,480	7,660	10,400	125,000
	Augļu tēja ar cukuru	120	0,240	0,030	3,140	14,000
Pusdienas			18,650	22,380	51,820	485,000
	Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu **A07	150/10/6	3,510	2,740	8,430	72,000
	Cūkgaļas stroganovs **A01,A07	80	10,290	14,180	2,770	178,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	2,170	2,530	15,780	101,000
	Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu **A07	60	0,810	2,420	5,390	47,000
	Rudzu maize **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Citronūdens	150			0,200	
	Auglis	70	0,490	0,210	7,700	33,000
Launags			9,000	11,650	37,400	290,000
	Piena zupa ar makaroniem **A01,A07	200	7,380	6,670	27,000	198,000
	Baltmaize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,620	4,980	10,400	92,000
Otrdiena 29.09.2020			40,880	40,760	130,370	1 051,000
Brokastis			7,960	7,660	37,710	250,000
	Kukurūzas putraimu birzputra ar ievārījumu **A01, A07	125/9	2,670	2,890	24,090	133,000
	Sviestmaize(kviešu) ar vistas gaļas pastu **A01, A07	20/18	5,040	4,690	10,470	103,000
	Kumelīšu tēja ar cukuru	125	0,250	0,080	3,150	14,000
Pusdienas			19,990	21,750	55,960	502,000
	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu **A01,A07	150/7	4,630	3,740	12,070	100,000
	Frikadeles tomātu mērcē **A01, A03,A07	80/40	10,330	14,060	9,020	204,000
	Vārīti kartupeļi	130	2,600		19,200	91,000
	Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eķļu	60	1,050	3,650	3,920	53,000
	Rudzu maize **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Citronūdens	150			0,200	
Launags			12,930	11,350	36,700	299,000
	Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu **A01,A03,A07	100/10	9,620	8,640	24,270	213,000
	Piens, 2.5% **A07	100	2,820	2,500	4,730	53,000
	Auglis	70	0,490	0,210	7,700	33,000
Trešdiena 30.09.2020			47,500	50,060	126,330	1 128,000
Brokastis			8,880	16,630	25,010	283,000
	Olu kultenis **A03,A07	80	5,120	10,080	6,720	138,000
	Svaigs gurķis	50	0,400		1,400	7,000
	Graudu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,620	4,980	10,400	92,000
	Kakao **A07	100	1,740	1,570	6,490	46,000
Pusdienas			23,360	22,860	67,540	554,000
	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150/14/7	5,300	7,570	8,680	124,000
	Zivju kotlete **A01, A03;A07	55	9,090	9,630	1,510	121,000
	Sautēti rīsi ar dārzeņiem	130	4,240	2,680	23,070	129,000
	Jogurts	100	2,930	2,500	16,130	98,000
	Rudzu maize **A01	25	1,380	0,300	11,550	54,000
	Auglis	60	0,420	0,180	6,600	28,000
Launags			15,260	10,570	33,780	291,000
	Biezpiens ar krējumu un cukuru **A07	100	13,360	10,280	20,300	227,000
	Kviešu maize **A01	20	1,600	0,200	9,700	47,000
	Kumelīšu tēja ar cukuru	150	0,300	0,090	3,780	17,000
Ceturtdiena 01.10.2020			39,390	47,830	132,810	1 116,200

Brokastis			9,700	13,940	46,320	346,000
Rīsu biezputra ar sviestu **A01,A07	130/7		3,330	7,090	26,330	182,000
Karstmaize ar sieru **A01,A07	40		5,730	6,670	10,560	125,000
Augļu tēja ar cukuru	150		0,290	0,030	3,930	15,000
Auglis	50		0,350	0,150	5,500	24,000
Pusdienas			16,630	18,470	54,240	450,200
Boršcs(veģetārais) ar skābo krējumu **A07	150/6		1,480	3,760	9,300	77,000
Maltās gaļas mērce **A01,A07	40/40		10,320	12,140	2,550	161,000
Vārīti griķi	75		2,520	0,500	28,730	130,000
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un krējumu **A07	60		0,930	1,770	2,110	28,000
Rudzu maize, pilngraudu **A01	25		1,380	0,300	11,550	54,000
Citronūdens	150					0,200
Launags			13,060	15,420	32,250	320,000
Biezpiena burkānu plācenīši ar ievārijumu **A01,A03,A07	100/10		9,680	12,420	26,570	257,000
Piens, 2.5%	120		3,380	3,000	5,680	63,000
Piektdiena 02.10.2020			32,340	40,440	118,180	1 037,000
Brokastis			9,350	7,590	43,650	280,000
Mannas biezputra ar āboliem un āboliem **A01,A07	150/8		4,970	2,260	29,250	157,000
Sviestmaize(kliju) ar olu **A01,A03,A07	23/20		4,080	5,240	10,620	106,000
Piparmētru tēja ar cukuru	150		0,300	0,090	3,780	17,000
Pusdienas			13,660	27,500	38,760	453,000
Gulašs **A01,A07	35/50		10,290	13,790	3,120	176,000
Kartupeļu-kāļu biezenis **A07	100		1,310	4,440	9,120	79,000
Burkānu salāti ar krējumu **A07	70		0,660	1,750	6,830	46,000
Rīsu krēms ar zemeņu mērci **A07	40/50		1,400	7,520	19,690	152,000
Launags			9,330	5,350	35,770	304,000
Makaroni ar sieru **A01,A07	100/15		8,640	5,320	30,240	203,000
Svaigs tomāts	40		0,400		1,600	86,000
Augļu tēja ar cukuru	150		0,290	0,030	3,930	15,000

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) .