

**Otrdiena**  
**3.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Boršcs ar kartupeļiem un <b>krējumu</b>	250/10	2,365	7,643	17,253	147,253
<b>Makaroni</b> ar gaļu, dārzeņiem un papriku	250	20,351	18,100	40,466	406,164
Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu	50	0,459	2,542	5,138	45,264
<b>Saldskābmaize</b>	60	3,600	0,660	32,040	148,500
<b>Jogurts, 1,6%</b>	130	4,030	2,080	16,380	100,360
Auglis	80	1,200	0,080	16,800	72,720
Kopā		<b>32,005</b>	<b>31,105</b>	<b>128,077</b>	<b>920,261</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

**Trešdiena**  
**4.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Vārīti kartupeļi ar <b>maltās gaļas mērci</b>	200/60/60	20,291	25,201	35,295	449,158
Svaigu kāpostu salāti ar papriku	100	1,28	1,48	4,876	37,944
Ābolu uzpūtenis <b>ar pienu</b>	100/180	6,539	4,950	40,143	231,278
<b>Rudzu maize</b>	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Ābolu sulas dzēriens	200	0,130	0,000	14,430	58,240
Auglis	60	0,360	0,000	5,460	23,280
Kopā		<b>30,735</b>	<b>32,051</b>	<b>114,519</b>	<b>869,62</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Ceturtdiena****5.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Zaļo zirnīšu zupa	250	3,975	4,303	14,844	114,003
<b>Cepta vistas fileja</b> ar vārītiem griķiem un <b>saldā krējuma mērci</b>	60/160/50	23,258	21,881	55,110	510,397
Burkānu salāti	50	0,605	3,044	3,847	45,198
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Citronu dzēriens	200	0,180	0,60	18,564	75,516
Auglis(ābols)	110	0,440	0,880	10,780	52,800
Kopā		<b>32,728</b>	<b>31,008</b>	<b>131,845</b>	<b>937,354</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Piektdiena****6.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Siera zupa ar šampinjiem	250	6,545	10,011	13,351	169,681
Sakņu sautējums ar gaļu	240	17,634	21,249	27,708	372,611
Balto redīsu salāti	50	0,482	2,544	2,524	34,916
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Žāvētu augļu kompots	200	1,201	0,272	48,951	203,060
Kopā		<b>30,132</b>	<b>34,916</b>	<b>121,234</b>	<b>919,708</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Pirmdiena****9.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Sakņu zupa ar <b>krējumu</b>	200/5	4,036	6,778	13,507	131,174
<b>Gulaša mērce</b> ar vārītiem griķiem	100/180	23,553	23,074	59,813	541,130
Svaigu burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	50	0,718	2,564	4,989	45,900
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Citrona dzēriens	200	0,180	0,060	18,564	75,516
Kopā		<b>32,757</b>	<b>33,316</b>	<b>125,573</b>	<b>933,16</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Otrdiena****10.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Cepta zivs fileja ar pienu mērci un vārītiem kartupeļiem	60/70/180	17,966	12,610	31,321	310,640
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	0,779	2,513	2,455	35,554
Žāvētu augļu ķīselis ar biezpiena desertu	120/75	7,359	14,815	47,840	354,126
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Upeņu morss	200	0,400	0,000	16,292	66,036
Kopā		<b>30,774</b>	<b>30,778</b>	<b>126,608</b>	<b>906,528</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Trešdiena****11.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Frikadeļu zupa	200/20	6,645	3,138	12,861	106,268
“Slinkie” kāpostu tīteņi ar gaļu un <b>krējumu un vārītiem kartupeļiem</b>	170/30/150	14,682	23,660	53,360	485,109
Tomāti, svaigi	50	0,550	0,100	1,900	10,700
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
<b>Kefīrs, 2%</b>	200	6,000	4,000	9,000	96,000
Auglis(ābols) svaigs/plūmes žāvētas	90/35	1,165	0,930	25,410	114,670
Kopā		<b>33,312</b>	<b>32,668</b>	<b>131,231</b>	<b>952,187</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns – piena produkti, ola, miltu produkti.

**Ceturtdiena****12.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
<b>Cūkgaļas kotlete piena mērcē</b> ar vārītiem griķiem	70/70/150	22,416	20,138	61,672	517,593
Burkānu-redīsu salāti ar eļļu	60	0,680	3,653	2,714	46,454
Svaigu augļu <b>deserts ar jogurta mērci</b>	120/80	3,377	7,292	32,855	210,552
<b>Rudzu maize</b>	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Citronu dzēriens	200	0,180	0,60	18,564	69,720
Kopā		<b>28,788</b>	<b>31,563</b>	<b>130,12</b>	<b>919,835</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns – piena produkti, ola, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

**Piektdiena  
13.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Vistas gaļas zupa <b>ar krējumu</b>	300/15	7,326	6,416	20,363	168,494
<b>Tefteli mērcē ar kartupeļu-spinātu biezeni</b>	80/200	15,219	25,026	34,548	424,303
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,584	0,320	2,549	15,406
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Ābolu sulas dzēriens	200	0,133	0,000	24,114	96,989
Auglis(bumbieris)	130	0520	0,390	12,350	54,990
Kopā		<b>28,052</b>	<b>32,992</b>	<b>122,624</b>	<b>899,622</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns – piena produkti, ola, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

**Pirmdiena****16.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ.  kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Zivju zupa ar dārzeņiem	250	5,964	3,713	19,245	134,249
Cūkgaļas plovš	250	18,225	22,515	59,000	511,535
Vitamīnu salāti	100	1,112	5,152	6,336	76,176
<b>Saldskābmaize</b>	30	1,800	0,330	16,020	74,250
Zemeņu kompots	200	0,400	0,200	21,114	87,856
Kopā		<b>27,501</b>	<b>31,91</b>	<b>121,715</b>	<b>884,066</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns – miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

**Otrdiena****17.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ.  kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	300/5/10	5,360	9,128	21,655	190,213
<b>Cūkgaļas kotlete ar biezpienu un kartupeļu biezeni</b>	70/200	15,992	18,509	40,345	391,924
Lapu – tomātu salāti ar eļļu	50	0,556	3,086	4,456	47,822
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Jogurts, 1,6%	150	5,400	2,400	6,750	70,200
Auglis	35	1,820	0,000	19,250	84,280
Kopā		<b>33,398</b>	<b>33,963</b>	<b>121,156</b>	<b>923,879</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Trešdiena****18.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
<b>Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un makaroniem</b>	45/45/150	20,973	22,070	47,239	471,481
Biešu un marinētu gurķu salāti	70	0,889	3,809	6,258	62,867
<b>Piena ķīselis ar sulas mērci</b>	140/100	3,651	3,164	40,992	207,043
<b>Rudzu maize</b>	35	2,135	0,420	14,315	69,720
<b>Sarkano jāņogu dzēriens</b>	200	0,200	0,000	12,400	50,400
	60	0,780	0,060	4,320	20,940
Kopā		<b>28,628</b>	<b>29,523</b>	<b>125,524</b>	<b>882,451</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns – piena produkti, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

**Ceturtdiena****19.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	250/35/10	10,719	11,373	21,960	233,065
<b>Vārīti makaroni ar sieru</b>	180/35	16,715	15,139	51,164	407,767
Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	60	0,772	2,591	3,956	42,229
<b>Saldskābmaize</b>	30	1,800	0,330	16,020	74,250
Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
Auglis	130	0,520	0,390	12,350	54,990
Kopā		<b>30,926</b>	<b>29,838</b>	<b>117,935</b>	<b>863,976</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns – piena produkti, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

**Piektdiena****20.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	300/20	17,374	27,712	30,159	439,542
Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	100	0,886	2,130	2,956	34,538
Rudzu maizes ķīselis <b>ar pienu</b>	150/180	7,329	5,064	47,064	263,148
<b>Saldskābmaize</b>	30	1,800	0,330	16,020	74,250
Karkadē dzēriens	200	0,400	0,015	12,485	51,675
Kopā		<b>27,789</b>	<b>35,251</b>	<b>108,684</b>	<b>863,153</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns – piena produkti, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes



**Pirmdiena**  
**23.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Boršcs ar kartupeļiem un <b>krējumu</b>	250/10	2,365	7,643	17,253	147,253
<b>Makaroni</b> ar gaļu, dārzeņiem un papriku	250	20,351	18,100	40,466	406,164
Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu	50	0,459	2,542	5,138	45,264
<b>Saldskābmaize</b>	60	3,600	0,660	32,040	148,500
<b>Jogurts, 1,6%</b>	130	4,030	2,080	16,380	100,360
Auglis	80	1,200	0,080	16,800	72,720
Kopā		<b>32,005</b>	<b>31,105</b>	<b>128,077</b>	<b>920,261</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

**Otrdiena**

**24.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Vārīti kartupeļi ar <b>maltās gaļas mērci</b>	200/60/60	20,291	25,201	35,295	449,158
Svaigu kāpostu salāti ar papriku	100	1,28	1,48	4,876	37,944
Ābolu uzpūtenis ar <b>pienu</b>	100/180	6,539	4,950	40,143	231,278
<b>Rudzu maize</b>	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Ābolu sulas dzēriens	200	0,130	0,000	14,430	58,240
Auglis	60	0,360	0,000	5,460	23,280
Kopā		<b>30,735</b>	<b>32,051</b>	<b>114,519</b>	<b>869,62</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Trešdiena****25.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Zaļo zirnīšu zupa	250	3,975	4,303	14,844	114,003
<b>Cepta vistas fileja ar vārītiem griķiem un saldā krējuma mērci</b>	60/160/50	23,258	21,881	55,110	510,397
Burkānu salāti	50	0,605	3,044	3,847	45,198
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Citronu dzēriens	200	0,180	0,60	18,564	75,516
Auglis(ābols)	110	0,440	0,880	10,780	52,800
Kopā		<b>32,728</b>	<b>31,008</b>	<b>131,845</b>	<b>937,354</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Ceturtdiena****26.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Siera zupa ar šampinjiem	250	6,545	10,011	13,351	169,681
Sakņu sautējums ar gaļu	240	17,634	21,249	27,708	372,611
Balto redīsu salāti	50	0,482	2,544	2,524	34,916
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Žāvētu augļu kompots	200	1,201	0,272	48,951	203,060
Kopā		<b>30,132</b>	<b>34,916</b>	<b>121,234</b>	<b>919,708</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Piektdiena****27.04.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Cūkgaļa <b>saldskābā mērcē</b> ar vārītiem kartupeļiem	60/90/150	19,376	19,530	32,135	381,811
Svaigu tomātu salāti ar eļļu	50	0,545	1,598	1,792	23,734
<b>Biezpiena deserts</b> ar jāņogu mērci	75/150	6,325	14,655	26,583	260,605
<b>Rudzu maize</b>	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Ābolu sulas dzēriens	200	0,130	0,000	14,430	58,240
Auglis	130	0,520	0,390	12,350	54,990
Kopā		<b>29,811</b>	<b>36,653</b>	<b>105,925</b>	<b>870,04</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105-132</b>	<b>840-960</b>

\*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.