

**Pirmdiena**  
**4.12.2017.**

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**

**5.12.2017.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Kartupeļu un 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	0,060	18,564	75,516
Auglis	110	0,440	0,880	10,780	52,800
Kopā		<b>32,728</b>	<b>31,008</b>	<b>105,925</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 –ola, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

## Trešdiena

6.12.2017.

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

7.12.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Gurķu zupa ar putraimiem <b>un krējumu</b>	300/15	5,328	8,336	25,311	197,576
Viltotais zaķis ar <b>kartupeļu biezeni</b>	70/200	17,750	19,499	32,459	376,325
Svaigu burkānu salāti ar eļļu	60	1,170	5,085	11,470	57,795
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Multivitamīnu sulas dzēriens	200	0,306	0,48	15,7	68,344
Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Kopā		<b>29,224</b>	<b>35,04</b>	<b>123,44</b>	<b>887,48</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****8.12.2017.**

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 plov	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.

## Pirmdiena

11.12.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250/15	5,967	6,216	12,157	128,436
“Slinkie” kāpostu tīteņi ar gaļu un <b>krējumu</b>	300/30	16,035	24,727	48,170	479,363
Tomāti, svaigi	50	0,550	0,100	1,900	10,700
Auglis	150	1,350	0,300	12,150	56,700
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
<b>Kefirs, 2%</b>	200	6,000	4,000	9,000	96,000
Kopā		<b>34,172</b>	<b>36,183</b>	<b>112,077</b>	<b>910,639</b>
Energijas 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.

## Otrdiena

12.12.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
Veģetarā biešu zupa <b>ar krējumu</b>	250/20	3,800	10,185	22,845	198,245
<b>Zivju kotlete</b>	85	14,701	9,730	14,774	205,470
Vārīti kartupeļi <b>ar piena mērci</b>	200/50	5,262	2,542	34,633	182,454
Burkānu-apelsīnu salāti	50	0,525	3,064	4,027	45,778
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Rabarberu kompots	200	0,26	0,19	12,36	52,19
Auglis	110	0,440	0,880	10,780	52,800
Kopā		<b>29,258</b>	<b>27,431</b>	<b>128,119</b>	<b>876,377</b>
Energijas 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.

## Trešdiena

13.12.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. 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
Burkāns	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>
Energijas 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

14.12. 2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>					
<b>Siera-dārzeņu zupa</b>	250	7,894	10,247	14,858	183,227
Vistas gaļas plov	250	16,600	17,393	51,289	428,095
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,720
<b>Rudzu maize</b>	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Zemeņu kompots	220	0,044	0,000	13,666	54,842
Auglis	130	0,520	0,390	12,350	54,990
Kopā		<b>30,806</b>	<b>31,672</b>	<b>122,762</b>	<b>899,314</b>
Energijas 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****15.12.2017.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ.
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
<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	0,060	12,350	54,990
Kopā		<b>29,811</b>	<b>36,653</b>	<b>105,925</b>	<b>870,04</b>
Energijas 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.