

Pirmdiena
29.10.2018.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Sakņu zupa ar krējumu	200/5	4,036	6,778	13,507	131,174
Gulaša mērce 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
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Citrona dzēriens	200	0,180	0,060	18,654	75,516
Kopā		32,757	33,316	125,573	933,16
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

Otrdiena
30.10.2018.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Borščs ar kartupeļiem un krējumu	250/10	2,365	7,643	17,253	147,253
Makaroni 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
Saldskābmaize	60	3,600	0,660	32,040	148,500
Jogurts, 1,6%	130	4,030	2,080	16,380	100,360
Auglis	80	1,200	0,080	16,800	72,720
Kopā		32,005	31,105	128,077	920,261
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

Trešdiena
31.10.2018.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Cūkgaļa saldskābā mērcē 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
Biezpiena deserts ar jāņogu mērci	75/150	6,325	14,655	26,583	260,605
Rudzu maize	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		29,811	36,653	105,925	870,04
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

Ceturtdiena
1.11.2018.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Siera-dārzeņu zupa	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
Rudzu maize	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		30,806	31,672	122,762	899,314
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

**Piektdiena
2.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	3,975	4,303	14,844	114,003
Cepta vistas fileja ar vārītiem griķiem un saldā krējuma mērci	60/160/50	23,258	21,881	55,110	510,397
Burkānu salāti	50	0,605	3,044	3,847	45,198
Rudzu maize	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		32,728	31,008	105,925	937,354
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

Pirmdiena
5.11.2018.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
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
Saldskābmaize	30	1,800	0,330	16,020	74,250
Zemeņu kompots	200	0,400	0,200	21,114	87,856
Kopā		27,501	31,91	121,715	884,066
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

Otrdiena
6.11.2018.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	300/5/10	5,360	9,128	21,655	190,213
Cūkgaļas kotlete ar biezpienu un kartupeļu biezeni	70/200	15,992	18,509	40,345	391,924
Lapu – tomātu salāti ar eļļu	50	0,556	3,086	4,456	47,822
Rudzu maize	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		33,398	33,963	121,156	923,879
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Trešdiena
7.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Cāļu aknu un grūbu kotletes	125	12,829	17,213	18,368	279,699
Kartupeļu biezenis	200	4,377	4,750	27,330	169,573
Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	60	0,468	2,565	1,499	30,947
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	150/150	6,335	3,95	41,12	225,37
Auglis	70	1,050	0,070	14,700	63,630
Kopā		29,329	29,388	131,717	908,659
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

**Ceturtdiena
8.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Frikadeļu zupa	200/20	6,645	3,138	12,861	106,268
“Slinkie” kāpostu tīteņi ar gaļu, krējumu un vārītiem kartupeļiem	170/30/150	14,682	23,660	53,360	485,109
Tomāti, svaigi	50	0,550	0,100	1,900	10,700
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Kefīrs, 2%	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		33,312	32,668	131,231	952,187
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns – pienu produkti, ola, miltu produkti.

**Piektdiena
9.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un makaroniem	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
Piena ķīselis ar sulas mērci	140/100	3,651	3,164	40,992	207,043
Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Sarkano jāņogu dzēriens	200	0,200	0,000	12,400	50,400
Burkāns	60	0,780	0,060	4,320	20,940
Kopā		28,628	29,523	125,524	882,451
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

**Pirmdiena
12.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Gurķu zupa ar frikadelēm un krējumu	250/25/5	7,909	11,561	22,118	223,98
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	300	16,163	17,095	56,274	443,603
Ābolu un biešu salāti	50	0,360	1,255	8,388	46,287
Saldskābmaize	30	1,800	0,330	16,020	74,250
Kefīrs 2%	200	6,000	4,000	9,000	96,000
	50	0,650	0,050	3,600	17,450
Kopā		32,882	34,291	115,4	901,57
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

**Otrdiena
13.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Cūkgaļas kotlete piena mērcē 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 deserts ar jogurtu	120/80	3,377	7,292	32,855	210,552
Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Citronu dzēriens	200	0,186	0.16	6,989	30,139
Kopā		28,794	31,663	121,715	874,458
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

**Trešdiena
14.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
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
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Žāvētu augļu kompots	200	1,201	0,272	48,951	203,060
Kopā		30,132	34,916	121,234	919,708
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

**Ceturtdiena
16.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Vārīti kartupeļi ar maltās gaļas mērci	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 pienu	100/180	6,539	4,950	40,143	231,278
Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Ābolu sulas dzēriens	200	0,130	0,000	14,430	58,240
Kopā		30,735	32,051	114,519	869,62
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

Piektdiena
17.11.2018.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Veģetarā biešu zupa ar krējumu	250/20	3,800	10,185	22,845	198,245
Zivju kotlete	85	14,701	9,730	14,774	205,470
Vārīti kartupeļi ar piena mērci	200/50	5,262	2,542	34,633	182,454
Burkānu-apelsīnu salāti	50	0,525	3,064	4,027	45,778
Rudzu maize	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		29,258	27,431	128,119	876,377
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

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

**Otrdiena
20.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Vistas gaļas zupa ar krējumu	300/15	7,326	6,416	20,363	168,494
Tefteli mērcē ar kartupeļu-spinātu biezeni	80/200	15,219	25,026	34,548	424,303
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,584	0,320	2,549	15,406
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Ābolu sulas dzēriens	200	0,133	0,000	24,114	96,989
Auglis	130	0,520	0,390	12,350	54,990
Kopā		28,052	32,992	122,624	899,622
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Trešdiena
21.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Sautējums “Mājas gaumē” ar krējumu	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 ar pienu	150/180	7,329	5,064	47,064	263,148
Saldskābmaize	30	1,800	0,330	16,020	74,250
Karkadē dzēriens	170	0,340	0,013	11,885	49,014
Kopā		27,729	35,249	108,084	869,492
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Ceturtdiena
22.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Energ.
------------------	------------	----------------	--	--	--------

	iznākums, g	Uzturvielas, g			kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Zivju zupa	300	5,320	4,499	19,106	138,188
Gaļas veltnīši ar ķīmenēm un kāļu biezeni	70/200	15,558	16,804	28,244	326,46
Svaigu kāpostu – burkānu salāti	100	1,282	3,745	7,161	67,476
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Ābolu – dzērveņu sulas dzēriens	200	0,089	0,000	19,804	79,573
Jogurts, 1,6%	130	4,030	2,080	16,380	100,360
Kopā		30,549	27,968	119,395	851,497
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.

**Piektdiens
23.11.2018.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Biešu zupa ar gaļu un skābu krējumu	300/5/15	4,932	9,515	23,763	200,411
Cepta vistas fileja ar kartupeļu – burkānu biezeni	65/200	16,764	16,271	31,962	341,346
Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	70	1,789	3,852	3,734	56,761
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Apelsīnu sulas dzēriens	200	0,531	0,130	20,119	83,770
Auglis	80	1,200	0,080	16,800	72,720
Kopā		29,486	30,688	125,078	885,358
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		21-36	28-37	105-132	840-960

*Izceltajos produktos alergēns –piena produkti, miltu produkti.