

Pirmdiena
02.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. 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.

Otrdiena

03.10.2017.

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.

Trešdiena

04.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. 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
Auglis	60	0,360	0,000	5,460	23,280
Kopā		30,735	32,051	114,519	869,62
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, miltu produkti.

Ceturtdiena

05.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	300/15	5,328	8,336	25,311	197,576
Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni	70/200	17,750	19,499	32,459	376,325
Svaigu burkānu salāti ar eļļu	60	1,170	5,085	11,470	57,795
Rudzu maize	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		29,224	35,04	123,44	887,48
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, miltu produkti.

Piektdiena**06.10.2017.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. 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
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 – miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

Pirmdiena

9.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250/15	5,967	6,216	12,157	128,436
“Slinkie” kāpostu tīteņi ar gaļu un krējumu	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
Rudzu maize	70	4,270	0,840	28,700	139,44
Kefīrs, 2%	200	6,000	4,000	9,000	96,000
Kopā		34,172	36,183	112,077	910,639
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.

Otrdiena

10.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olalt.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
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.

Trešdiena

11.10.2017.

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.

Ceturtdiena

12.10.2017.

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 – piena produkti, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

Piektdiena**13.10.2017.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. 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
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, miltu produkti, garšvielās – selerija un sinepes.

Pirmdiena

16.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	250/35/10	10,719	11,373	21,960	233,065
Vārīti makaroni ar sieru	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
Saldskābmaize	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		30,926	29,838	117,935	863,976
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

17.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Cepta zivs fileja ar piena mērci un vārītiem kartupeļiem	60/70/180	17,966	12,610	31,321	310,640
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	0,909	2,932	2,864	41,479
Žāvētu augļu ķīselis ar biezpiena desertu	120/75	7,359	14,815	47,840	354,126
Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Upēņu morss	200	0,400	0,000	16,359	67,036
Auglis	110	0,440	0,880	10,780	52,800
Kopā		28,904	31,597	121,434	885,721
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

18.10.2017.

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.

Ceturtdiena

19.10.2017.

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Siera – dārzeņu zupa	250	7,819	10,26	14,72	182,49
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	54,892
Auglis	130	0,520	0,390	12,350	54,990
Kopā		30,731	31,685	122,624	898,577
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**20.10.2017.**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
		Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas					
Pupiņu zupa ar skābu krējumu	200/5	8,571	7,827	25,985	208,670
Aknu plācenīši	100	14,153	15,763	13,372	251,963
Kartupeļu biezenis	150	3,283	3,564	20,497	127,193
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,715	3,542	4,666	53,400
Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,315	69,720
Zemeņu sulas dzēriens	220	0,257	0,000	28,906	116,649
Burkāns	130	1,300	0,100	7,200	34,900
Kopā		30,414	31,216	114,941	862,495
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.