**ĒDIENKARTES**

**20 dienu ēdienkartes 1 līdz 1,5 gadu aprūpējamiem**

**Brokastis, pusdienas, launags, vakariņas**

**1.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P1 | Mannas biezputra ar āboliem un sviestu | 140/8 | 3,97 | 8,81 | 24,01 | 188,54 |
| B10 | Biezpiens ar krējumu un dillēm | 30 | 3,91 | 4,03 | 0,71 | 55,20 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 100 | 0,20 | 0,06 | 2,52 | 10,97 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,08** | **12,90** | **27,24** | **254,72** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G1 | Gulašs | 30/80 | 10,94 | 13,30 | 5,22 | 182,20 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 60 | 1,18 | 0,19 | 11,35 | 50,84 |
| SĒ1 | Rīsu krēms | 40 | 1,20 | 7,26 | 8,88 | 106,18 |
| SĒ19 | Ābolu mērce | 75 | 0,10 | 0,09 | 12,60 | 50,87 |
|  | Ūdens | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,41** | **20,84** | **38,05** | **390,09** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S41 | Kartupeļu un gaļas salāti | 45 | 2,78 | 3,94 | 3,67 | 60,30 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,33** | **7,32** | **14,82** | **146,90** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D2 | Burkānu un biezpiena pankūkas ar krējumu | 120/10 | 7,01 | 12,47 | 38,38 | 289,15 |
| Dz  24-1 | Ābolu sulas dzēriens | 100 | 0,01 | 0,01 | 1,02 | 4,30 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **7,02** | **12,48** | **39,40** | **293,45** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,84** | **53,54** | **119,50** | **1085,2** |

**2.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P2 | Rīsu un aprikožu biezputra ar sviestu | 150/10 | 4,06 | 9,95 | 34,77 | 243,79 |
|  | Piens | 130 | 3,64 | 3,25 | 6,11 | 67,60 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,70** | **13,20** | **40,88** | **311,39** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z1 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu | 125/10 | 4,46 | 3,65 | 8,01 | 80,16 |
| Zi1 | Sacepta zivs fileja | 40 | 5,89 | 4,21 | 1,57 | 67,13 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 100 | 1,51 | 8,62 | 14,05 | 136,09 |
| S16-1 | Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,38 | 3,19 | 5,37 | 48,91 |
| Dz40 | Bumbieru dzēriens | 150 | 0,08 | 0,08 | 7,60 | 29,85 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **12,31** | **19,75** | **36,61** | **362,14** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B11 | Biezpiens ar krējumu un cukuru | 30 | 3,51 | 1,93 | 3,42 | 45,57 |
| Sv9-2 | Baltmaize ar sviestu | 25/5 | 2,03 | 5,20 | 12,86 | 104,20 |
| Dz4 | Kumelīšu tēja ar cukuru | 100 | 0,20 | 0,06 | 2,52 | 10,97 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,73** | **7,19** | **18,79** | **160,74** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G23 | Liellopu gaļas kotletes ar biezpienu | 35 | 6,83 | 6,04 | 4,94 | 100,55 |
| D17 | Biešu un ābolu sautējums | 120 | 1,40 | 4,76 | 13,36 | 98,79 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 150 | 0,30 | 0,09 | 3,78 | 16,46 |
| A1 | Banāni | 83 | 0,65 | 0,15 | 9,50 | 41,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,18** | **11,04** | **31,58** | **256,79** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,93** | **51,18** | **127,86** | **1091,1** |

**3.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| Z13 | Piena zupa ar auzu pārslām un rozīnēm | 150 | 4,25 | 4,85 | 13,17 | 110,83 |
| Sv6 | Sviestmaize ar vistas gaļu | 20/20 | 5,85 | 3,99 | 10,64 | 100,40 |
| S50 | Bumbieru un ābolu salāti | 50 | 0,32 | 2,92 | 7,37 | 55,12 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,41** | **11,76** | **31,19** | **266,35** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G2 | Frikadeles tomātu mērcē | 60/30/3 | 10,00 | 9,83 | 8,12 | 158,74 |
| D18 | Kāļu biezenis | 50 | 0,31 | 2,07 | 2,00 | 26,62 |
| SĒ13 | Ceptu banānu deserts ar jāņogu želeju | 65/10 | 0,83 | 1,84 | 23,74 | 114,19 |
| Dz  27-1 | Upeņu sulas dzēriens | 100 | 0,05 | 0,05 | 1,10 | 5,10 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **11,20** | **13,79** | **34,95** | **304,65** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B12 | Biezpiena bumbiņas ar sēkliņām un ābolu-krējuma mērci | 35/40 | 6,04 | 5,79 | 12,42 | 125,08 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 0,48 | 0,03 | 8,67 | 33,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,52** | **5,82** | **21,09** | **158,08** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| P4 | Bukstiņputra ar sviestu | 140/12 | 3,99 | 11,66 | 25,26 | 216,70 |
| S48 | Burkānu un gurķu salāti | 60 | 0,38 | 3,15 | 5,08 | 47,95 |
|  | Piens | 80 | 2,24 | 2,00 | 3,76 | 41,60 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | 6,61 | 16,82 | 34,10 | 306,25 |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,74** | **48,19** | **121,34** | **1035,3** |

**4.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| B13 | Biezpiena klimpas ar krējumu | 35/10 | 5,71 | 5,41 | 5,47 | 93,90 |
| Sv9-2 | Baltmaize ar sviestu | 20/4 | 1,62 | 4,16 | 10,28 | 83,36 |
| S47 | Āboli ar cukuru | 70 | 0,20 | 0,20 | 13,51 | 54,62 |
| Dz4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 100 | 1,60 | 1,31 | 4,87 | 36,97 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **9,13** | **11,08** | **34,13** | **268,85** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z14 | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 150/10 | 4,44 | 3,43 | 13,31 | 100,59 |
|  | Rupjmaize | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| G3 | Cūkgaļas kotletes | 40 | 6,41 | 7,62 | 6,87 | 120,00 |
| D19 | Sautēti kāposti | 70 | 1,00 | 2,70 | 7,81 | 55,40 |
| S8 | Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām | 35 | 0,62 | 2,85 | 3,83 | 32,90 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 100 | 0,06 | 0,03 | 2,44 | 10,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,28** | **16,81** | **41,32** | **349,69** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv15 | Sviestmaize ar vistas gaļas un siera masu | 20/30 | 4,51 | 2,56 | 11,84 | 86,68 |
| S51 | Gurķu salāti | 60 | 0,40 | 3,06 | 1,20 | 32,79 |
| Dz 42 | Ābolu dzēriens | 100 | 0,05 | 0,05 | 4,89 | 19,68 |
| ***Launags kopā*** | |  | **4,96** | **5,67** | **17,93** | **139,15** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D5 | Kartupeļu pankūkas ar krējumu | 110/15 | 4,70 | 11,60 | 31,51 | 246,24 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **7,50** | **14,80** | **35,61** | **302,24** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,87** | **48,35** | **128,99** | **1059,9** |

**5.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| SĒ7-1 | Svaigi augļi ar jogurta krēmu | 60/70 | 3,88 | 9,27 | 14,61 | 155,45 |
| Sv5 | Sviestmaize ar gurķiem | 25/5/25 | 2,20 | 5,23 | 13,38 | 106,95 |
| Dz2 | Liepziedu tēja ar cukuru | 100 | 0,20 | 0,06 | 2,52 | 10,97 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **6,27** | **14,56** | **30,50** | **273,37** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G4 | Dārzeņu sautējums ar gaļu | 150/22 | 10,59 | 10,98 | 20,71 | 217,69 |
| SĒ4-1 | Ābolu putas | 80 | 0,75 | 7,57 | 13,30 | 121,85 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 100 | 0,32 | 0,02 | 5,78 | 22,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **11,65** | **18,57** | **39,78** | **361,54** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z15 | Piena zupa ar dārzeņiem | 180 | 4,08 | 4,75 | 12,57 | 105,93 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 15/15 | 2,57 | 2,36 | 7,43 | 59,19 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,65** | **7,11** | **20,00** | **165,12** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi6 | Zivju sacepums ar rīsiem | 85 | 6,94 | 3,41 | 17,90 | 130,15 |
| S16-1 | Burkānu salāti ar eļļu | 80 | 0,60 | 5,10 | 8,57 | 78,18 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 70 | 1,96 | 2,24 | 2,87 | 39,2 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,50** | **10,75** | **29,35** | **247,53** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,07** | **50,98** | **119,63** | **1047,6** |

**6.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 25/25 | 7,14 | 7,57 | 13,89 | 149,56 |
| S14 | Burkānu un ābolu salāti ar eļļu | 100 | 0,57 | 5,34 | 10,34 | 86,57 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 150 | 0,09 | 0,06 | 7,35 | 30,45 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,80** | **12,97** | **31,58** | **266,58** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z4 | Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm | 150/10 | 3,88 | 4,77 | 12,13 | 105,29 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| G5 | Plovs | 110/10 | 5,69 | 5,38 | 28,58 | 185,21 |
| S29-1 | Gurķi ar krējumu | 50 | 0,50 | 2,04 | 1,10 | 24,46 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,61** | **15,57** | **52,96** | **401,56** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B2 | Rīvētu kartupeļu un biezpiena klimpas ar sviestu | 55/7 | 5,28 | 7,30 | 15,56 | 147,72 |
| Dz6 | Augļu tēja ar cukuru | 150 | 0,29 | 0,03 | 3,93 | 15,63 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,57** | **7,33** | **19,48** | **163,35** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Z12 | Piena zupa ar biezpiena klimpām | 160 | 6,41 | 4,28 | 10,96 | 106,91 |
| S49 | Ābolu un biešu salāti | 75 | 0,49 | 3,71 | 10,23 | 73,23 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 15/3 | 0,77 | 2,66 | 7,07 | 52,62 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 150 | 0,10 | 0,05 | 3,67 | 15,30 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **7,76** | **10,69** | **31,93** | **248,06** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,74** | **46,56** | **135,96** | **1079,6** |

**7.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P6 | Auzu pārslu biezputra ar kaltētiem augļiem | 150 | **4,15** | **4,91** | **33,60** | **188,21** |
| S16 | Burkānu salāti ar krējumu | 50 | 0,49 | 1,43 | 5,32 | 34,01 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 15/3/10 | 3,64 | 5,57 | 7,77 | 94,22 |
| Dz4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 100 | 1,60 | 1,31 | 4,87 | 36,97 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **9,33** | **12,57** | **47,14** | **328,67** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G22 | Cūkgaļa dārzeņu mērcē | 20/35 | 6,75 | 9,18 | 3,04 | 120,17 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 100 | 2,08 | 2,53 | 16,64 | 96,02 |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 40 | 3,46 | 7,96 | 5,27 | 107,02 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu mērce | 60 | 0,25 | 0,10 | 11,10 | 45,89 |
| Dz  26-1 | Apelsīnu sulas dzēriens | 100 | 0,06 | 0,01 | 0,99 | 4,30 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **12,60** | **19,78** | **37,03** | **373,41** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S18-1 | Dārzeņu vinegrets | 60 | 0,88 | 3,69 | 7,57 | 64,96 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 15/3 | 1,07 | 2,96 | 7,43 | 59,67 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **4,74** | **9,85** | **19,10** | **180,63** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| S19 | Griķu salāti ar vistas gaļu | 100 | 7,12 | 8,80 | 24,42 | 204,34 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 15/3 | 0,77 | 2,66 | 7,07 | 52,62 |
| Dz  25-1 | Vīnogu sulas dzēriens | 100 | 0,06 | 0,01 | 1,50 | 6,40 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **7,95** | **11,46** | **32,99** | **263,36** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,62** | **53,66** | **136,27** | **1146,1** |

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK -172. g / nedēļā** |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** |
| Gaļa, liesa,  zivju fileja | 59,4 | 64,6 | 60,8 | 49,9 | 58 | 51,5 | 56 | **400** | 400 |
| Kartupeļi | 75,5 | 89 | 47 | 150 | 102 | 116 | 109 | **688** | 500 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 208 | 180 | 234 | 150 | 202 | 196 | 230 | **1400** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 29 | 38 | 28 | 33 | 25 | 33 | 18 | **204** | 200 |
| Dārzeņi, augļi | 242 | 217 | 223 | 259 | 359 | 230 | 127 | **1657** | 1000 |
| *t.sk. svaigā veidā* | - | 97 | 127 | 164 | 160 | 187 | 53 | **788** | 250 |
| Cukurs, max/dienā | 17,8 | 18,2 | 12,5 | 11,6 | 11,9 | 7,1 | 16,8 | 95,9:7=**13,7** | 20\* |
| Sāls, max/dienā | 0,68 | 0,71 | 0,98 | 1,16 | 0,89 | 1,42 | 0,93 | 6,77:7=**0,97** | 3\* |

\* - daudzums dienā

**8.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P2-1 | Rīsu biezputra ar rozīnēm un sviestu | 150/10 | 4,12 | 9,95 | 35,42 | 247,41 |
| Dz12 | Karstais medus dzēriens | 100 | 0,01 | 0,01 | 2,08 | 8,51 |
| SĒ7 | Svaigi augļi ar jogurtu | 50/55 | 2,27 | 1,91 | 14,95 | 84,15 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **6,40** | **11,87** | **52,47** | **340,23** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z5 | Borščs ar gaļu un skābo krējumu | 150/15/5 | 6,72 | 6,81 | 15,16 | 144,60 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| G7 | Ar gaļu pildīti kabači, krējums | 85/5 | 6,51 | 4,42 | 6,27 | 89,00 |
| S16-1 | Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,38 | 3,19 | 5,37 | 48,91 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 0,48 | 0,03 | 8,67 | 33,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **14,83** | **14,62** | **42,52** | **346,10** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| SĒ8 | Dzērveņu uzputenis ar pienu | 75/100 | 3,75 | 2,63 | 23,38 | 131,55 |
| Sv16 | Sviestmaize ar siera un burkānu masu | 15/15 | 2,02 | 2,96 | 8,87 | 68,52 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,77** | **5,59** | **32,25** | **200,07** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B3 | Griķu un biezpiena sacepums ar krējumu | 75/15 | 7,61 | 6,79 | 23,64 | 187,20 |
| S51 | Gurķu salāti ar eļļu | 40 | 0,27 | 2,04 | 0,80 | 21,86 |
| Dz40 | Bumbieru dzēriens | 120 | 0,07 | 0,07 | 6,18 | 24,26 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **7,95** | **8,89** | **30,61** | **233,32** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,94** | **40,98** | **157,84** | **1119,7** |

**9.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| Z8-1 | Piena zupa ar miežu putraimiem | 200 | 5,31 | 5,51 | 20,13 | 148,25 |
| Sv9-2 | Baltmaize ar sviestu | 25/5 | 2,03 | 5,20 | 12,86 | 104,20 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,34** | **10,71** | **32,98** | **252,45** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G8 | Vistas gaļas kotletes | 60 | 10,38 | 7,42 | 10,31 | 147,44 |
| D1-1 | Vārīti kartupeļi ar sviestu | 60/3 | 1,19 | 2,66 | 11,36 | 72,86 |
| S5 | Gurķu un kolrābju salāti | 50 | 0,58 | 3,58 | 2,28 | 41,21 |
| Dz23 | Ūdens ar jāņogām un upenēm | 100 | 0,04 | 0,04 | 0,40 | 1,80 |
| SĒ5 | Banānu pudiņš | 50 | 1,98 | 1,68 | 12,71 | 73,56 |
| SĒ2-1 | Zemeņu mērce | 50 | 0,03 | 0,03 | 6,71 | 35,46 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 14,20 | 15,41 | 43,76 | 372,32 |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B14 | Biezpiena un burkānu sacepums ar ievārījumu | 45/12 | 4,80 | 3,57 | 16,23 | 125,28 |
|  | Piens | 50 | 1,40 | 1,25 | 2,35 | 26,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | 6,20 | 4,82 | 18,58 | 151,28 |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G24 | Maltā gaļa mērcē | 17/50 | 5,68 | 9,26 | 2,26 | 114,36 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 80 | 1,35 | 2,26 | 11,50 | 69,42 |
| S47 | Āboli ar cukuru | 50 | 0,14 | 0,14 | 9,06 | 36,62 |
| Dz  25-1 | Vīnogu sulas dzēriens | 100 | 0,06 | 0,01 | 1,50 | 6,40 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **7,23** | **11,67** | **24,32** | **226,80** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,96** | **42,61** | **119,64** | **1002,9** |

**10.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P9-1 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 100/8 | 3,60 | 8,73 | 16,60 | 154,36 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 15/3/10 | 3,64 | 5,57 | 7,77 | 94,22 |
| Dz4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 100 | 1,60 | 1,31 | 4,87 | 36,97 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,84** | **15,61** | **29,24** | **285,55** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z3 | Seleriju zupa ar rīsiem un gaļu | 250/15 | 4,88 | 3,14 | 10,84 | 88,85 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| G9 | Cūkgaļas strogonovs | 14/40 | 5,67 | 7,94 | 2,89 | 105,24 |
| D8 | Krāsnī cepti kartupeļi | 75 | 2,05 | 2,72 | 19,76 | 109,78 |
| S42 | Vārītu ziedkāpostu un burkānu salāti | 50 | 0,94 | 3,20 | 3,40 | 43,71 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 0,48 | 0,03 | 8,67 | 33,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,60** | **14,05** | **42,89** | **344,66** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 50 | 4,22 | 9,72 | 7,19 | 133,89 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu mērce | 75 | 0,31 | 0,13 | 13,99 | 57,84 |
| ***Launags kopā*** | |  | **4,54** | **9,86** | **21,18** | **191,73** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi7 | Zivs, sacepta ar kartupeļiem un sieru | 70 | 5,77 | 3,76 | 9,13 | 92,63 |
| S40 | Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm | 70 | 0,55 | 3,80 | 11,06 | 77,12 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 60 | 1,68 | 1,92 | 2,46 | 33,6 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **8,00** | **9,48** | **22,64** | **203,35** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,97** | **48,99** | **115,96** | **1025,3** |

**11.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| D9 | Ķirbju pankūkas ar krējumu | 100/20 | 6,52 | 12,78 | 30,72 | 261,84 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 150 | 0,09 | 0,09 | 7,40 | 30,90 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **6,61** | **12,87** | **38,11** | **292,74** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi3 | Zivju lodītes | 50 | 7,77 | 2,35 | 3,11 | 64,57 |
| M5 | Krējuma – tomātu mērce | 30 | 0,38 | 2,80 | 1,51 | 32,65 |
| D20 | Kartupeļu plācenīši | 80 | 3,47 | 5,94 | 24,49 | 162,73 |
| SĒ11 | Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu | 75/50 | 1,60 | 1,39 | 22,26 | 107,67 |
| Dz22 | Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām | 100 | 0,03 | 0,01 | 0,26 | 0,98 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,25** | **12,50** | **51,63** | **368,60** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B10 | Biezpiens ar krējumu un dillēm | 30 | 3,91 | 4,03 | 0,71 | 55,20 |
| D1-1 | Vārīti kartupeļi ar sviestu | 50/2 | 1,00 | 1,81 | 9,53 | 57,32 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 50 | 1,40 | 1,60 | 2,05 | 28,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,31** | **7,44** | **12,29** | **140,52** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G25 | Vistas gaļas un brokoļu sacepums | 60 | 7,13 | 3,66 | 3,17 | 71,87 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| S52 | Burkānu un kolrābju salāti | 50 | 0,50 | 4,16 | 4,01 | 52,24 |
| Dz42 | Ābolu dzēriens | 100 | 0,05 | 0,05 | 4,89 | 19,68 |
| A3 | Bumbieri | 50 | 0,15 | 0,15 | 7,05 | 27,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **8,84** | **8,26** | **28,52** | **211,59** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **35,00** | **41,07** | **130,54** | **1013,5** |

**12.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P10 | Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu | 120/5 | 3,91 | 5,80 | 20,09 | 138,64 |
| SĒ12 | Svaigi augļi ar jogurta mērci | 40/80 | 2,96 | 4,66 | 15,90 | 118,80 |
| Dz4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 100 | 1,60 | 1,31 | 4,87 | 36,97 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,46** | **11,77** | **40,86** | **294,40** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z10 | Ķirbju biezeņzupa ar baltmaizi un sieru | 125/10/3 | 3,28 | 5,20 | 15,88 | 119,51 |
| G10 | Liellopu gaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem | 20/115 | 9,54 | 6,41 | 20,86 | 175,82 |
| S14 | Burkānu un ābolu salāti ar eļļu | 75 | 0,42 | 4,06 | 7,73 | 65,25 |
| Dz40 | Bumbieru dzēriens | 120 | 0,07 | 0,07 | 6,18 | 24,26 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,31** | **15,73** | **50,64** | **384,84** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 15/20 | 5,31 | 5,84 | 8,55 | 106,16 |
| Dz  38-1 | Piena un banānu kokteilis | 80 | 1,75 | 1,43 | 6,46 | 45,20 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,06** | **7,27** | **15,01** | **151,36** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B5 | Biezpiena un burkānu plācenīši ar krējumu | 45/10 | 5,60 | 6,01 | 11,44 | 121,71 |
| S49 | Ābolu un biešu salāti | 75 | 0,49 | 3,71 | 10,23 | 73,23 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 100 | 0,06 | 0,03 | 2,44 | 10,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **6,15** | **9,76** | **24,11** | **205,14** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,98** | **44,52** | **130,62** | **1035,7** |

**13.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P11 | Mannas-burkānu biezputra ar sviestu | 130/12 | 3,75 | 11,85 | 20,78 | 201,86 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 15/15 | 2,57 | 2,36 | 7,43 | 59,19 |
| Dz13 | Karstais piena un medus dzēriens | 80 | 0,68 | 0,60 | 2,77 | 19,16 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **6,99** | **14,81** | **30,97** | **280,21** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G26 | Vistas fileja krējuma mērcē | 25/30 | 7,59 | 6,28 | 2,12 | 95,18 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 50 | 0,99 | 0,16 | 9,52 | 42,64 |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 40 | 3,46 | 7,96 | 5,27 | 107,02 |
| SĒ2-1 | Zemeņu mērce | 50 | 0,03 | 0,03 | 6,71 | 35,46 |
| Dz  27-1 | Upeņu sulas dzēriens | 100 | 0,05 | 0,05 | 1,10 | 5,10 |
| A1 | Banāni | 83 | 0,65 | 0,15 | 9,50 | 41,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **12,76** | **14,63** | **34,20** | **326,41** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z16 | Piena zupa ar makaroniem | 150 | 4,52 | 4,62 | 15,24 | 118,09 |
| Sv9-2 | Baltmaize ar sviestu | 15/3 | 1,22 | 3,12 | 7,71 | 62,52 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,74** | **7,74** | **22,95** | **180,61** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G12 | Ar gaļu pildītas rīvētu kartupeļu klimpas | 90 | 7,30 | 1,80 | 21,04 | 127,94 |
| M6 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 40 | 0,54 | 3,29 | 2,43 | 41,13 |
| S51 | Gurķu salāti ar eļu | 40 | 0,27 | 2,04 | 0,80 | 21,86 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 50 | 1,40 | 1,60 | 2,05 | 28,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,51** | **8,73** | **26,31** | **218,92** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **35,00** | **45,91** | **114,45** | **1006,2** |

**14.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| D2-2 | Ābolu un biezpiena pankūkas ar ievārījumu | 120/12 | 6,08 | 10,81 | 42,33 | 296,94 |
|  | Piens | 50 | 1,40 | 1,25 | 2,35 | 26,00 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,48** | **12,06** | **44,68** | **322,94** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z6 | Dārzeņu zupa ar vistas fileju | 125/5,5 | 2,14 | 2,52 | 7,70 | 60,88 |
| G13 | Kartupeļu un gaļas sacepums ar skābo krējumu | 90/10 | 8,74 | 9,19 | 16,91 | 183,27 |
| S4 | Redīsu un burkānu salāti ar eļļu | 100 | 0,17 | 5,08 | 2,55 | 54,83 |
| Dz43 | Zemeņu dzēriens | 150 | 0,14 | 0,05 | 10,67 | 43,25 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **11,18** | **16,85** | **37,82** | **342,23** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z12 | Piena zupa ar biezpiena klimpām | 160 | 6,41 | 4,28 | 10,96 | 106,91 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,16** | **4,46** | **18,01** | **137,51** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G14 | Cūkgaļas lodītes krējuma mērcē | 42/30 | 6,86 | 6,49 | 9,57 | 123,57 |
| D21 | Burkānu biezenis | 80 | 0,91 | 1,86 | 9,29 | 53,11 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 50 | 1,40 | 1,60 | 2,05 | 28,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,17** | **9,95** | **20,91** | **204,69** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **35,00** | **43,31** | **121,43** | **1007,4** |

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK -172. g / nedēļā** |
| **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** |
| Gaļa, liesa,  zivju fileja | 50 | 67,2 | 56 | 59 | 52 | 59 | 56,8 | **400** | 400 |
| Kartupeļi | 30 | 110 | 154 | 124 | 75 | 164 | 114 | **771** | 500 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 204 | 201 | 143 | 148 | 210 | 244 | 250 | **1400** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 31 | 23 | 38,2 | 26 | 26,8 | 28 | 27 | **200** | 200 |
| Dārzeņi, augļi | 296 | 197 | 153 | 206 | 357 | 120 | 296 | **1625** | 1000 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 135 | 123 | 61 | 99 | 176 | 88 | 96 | **776** | 250 |
| Cukurs, max/dienā | 19,7 | 8,35 | 16,1 | 13,5 | 19,3 | 5,9 | 12,3 | 95,14:7=**13,6** | 20\* |
| Sāls, max/dienā | 1,11 | 1,19 | 1,29 | 1,13 | 0,86 | 0,89 | 1,12 | 7,59:7=**1,08** | 3\* |

\* - daudzums dienā

**15.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| SĒ  14-1 | Ābolu un burkānu pankūkas ar ievārījumu | 100/10 | 6,44 | 8,07 | 39,53 | 261,34 |
|  | Piens | 50 | 1,40 | 1,25 | 2,35 | 26,00 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,84** | **9,32** | **41,88** | **287,34** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi4 | Zivju pudiņš ar sviestu | 55/5 | 9,35 | 9,41 | 2,38 | 131,03 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 100 | 2,08 | 2,53 | 16,64 | 96,02 |
| M7 | Krējuma mērce ar dārzeņiem | 30 | 0,63 | 2,91 | 2,10 | 36,70 |
| SĒ  15-1 | Maizes zupa ar biezpiena krēmu | 50/10 | 1,32 | 2,26 | 12,42 | 74,43 |
| Dz40 | Bumbieru dzēriens | 120 | 0,07 | 0,07 | 6,18 | 24,26 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,45** | **17,18** | **39,72** | **362,44** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B15 | Biezpiena un ābolu sacepums ar ievārījumu | 45/10 | 4,62 | 3,50 | 15,42 | 119,46 |
|  | Piens | 50 | 1,40 | 1,25 | 2,35 | 26,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,02** | **4,75** | **17,77** | **145,46** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G15 | Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē | 78/10 | 7,10 | 4,91 | 23,02 | 159,62 |
| S14 | Burkānu un ābolu salāti ar eļļu | 100 | 0,57 | 5,34 | 10,34 | 86,57 |
|  | Ūdens | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **7,67** | **10,25** | **33,36** | **246,19** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,98** | **41,49** | **132,73** | **1041,4** |

**16.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P14 | Prosas biezputra ar sviestu | 130/10 | 4,66 | 10,63 | 28,15 | 221,26 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 15/15 | 2,57 | 2,36 | 7,42 | 59,14 |
| Dz  4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 80 | 1,28 | 1,05 | 3,89 | 29,58 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,51** | **14,03** | **39,46** | **309,98** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z7 | Siera zupa ar dārzeņiem | 140 | 2,38 | 5,81 | 8,54 | 94,80 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| G16 | Vistas fileja dārzeņu mērcē | 25/45 | 7,75 | 6,24 | 2,93 | 97,93 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 80 | 1,35 | 2,26 | 11,50 | 69,42 |
| Dz42 | Ābolu dzēriens | 150 | 0,08 | 0,08 | 7,38 | 29,72 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **12,27** | **14,57** | **37,40** | **322,46** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z17 | Piena zupa ar rīsiem un rozīnēm | 120 | 3,13 | 3,27 | 14,38 | 98,99 |
| Sv46 | Kartupeļu un siera salāti | 50 | 2,76 | 4,86 | 6,87 | 81,33 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,89** | **8,13** | **21,26** | **180,32** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G27 | Tefteļi ar krējuma mērci | 45/30 | 5,89 | 6,76 | 8,64 | 118,56 |
| D1-1 | Vārīti kartupeļi ar sviestu | 50/2 | 0,99 | 0,16 | 9,52 | 42,64 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 50 | 1,40 | 1,60 | 2,05 | 28,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **8,28** | **8,52** | **20,20** | **189,20** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,98** | **45,25** | **118,31** | **1002,0** |

**17.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| SĒ7-1 | Svaigi augļi ar jogurta krēmu | 60/70 | 3,88 | 9,27 | 14,61 | 155,45 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 15/3/22 | 4,52 | 3,75 | 7,49 | 79,04 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 100 | 0,06 | 0,04 | 4,90 | 20,30 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,45** | **13,06** | **27,00** | **254,79** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G18 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 50/24/  30 | 9,63 | 9,39 | 18,57 | 194,44 |
| S48 | Burkānu un gurķu salāti | 60 | 0,38 | 3,15 | 5,08 | 47,95 |
| SĒ16 | Bumbieru krēms | 30 | 0,87 | 4,25 | 5,75 | 63,85 |
| SĒ19 | Ābolu mērce | 50 | 0,07 | 0,06 | 8,41 | 33,92 |
| Dz  24-1 | Ābolu sulas dzēriens | 100 | 0,02 | 0,02 | 1,53 | 6,45 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **10,96** | **16,87** | **39,34** | **346,61** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z8 | Piena zupa ar kartupeļiem un putraimiem | 180 | 3,64 | 2,48 | 14,42 | 92,81 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 15/3 | 1,07 | 2,96 | 7,43 | 59,67 |
| ***Launags kopā*** | |  | **4,71** | **5,43** | **21,85** | **152,48** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi2 | Kartupeļu un zivju plācenīši ar krējumu | 80/10 | 6,73 | 11,15 | 22,49 | 214,31 |
| S30 | Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem | 50 | 2,04 | 2,60 | 4,81 | 49,05 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 75 | 2,10 | 2,40 | 3,08 | 42,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **10,87** | **16,14** | **30,37** | **305,36** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,99** | **51,50** | **118,56** | **1059,3** |

**18.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P15 | Griķu biezputra ar sviestu | 170/12 | 4,90 | 12,19 | 36,78 | 274,64 |
|  | Piens | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,00 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,70** | **14,69** | **41,48** | **326,64** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z9 | Biešu zupa ar frikadelēm un krējumu | 150/15/5 | 4,96 | 4,77 | 9,09 | 96,45 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| G19 | Kāpostu un gaļas sacepums ar krējumu | 125/5 | 6,82 | 6,35 | 12,06 | 127,47 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 50 | 0,99 | 0,16 | 9,52 | 42,64 |
| S40 | Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm | 30 | 0,24 | 1,63 | 4,84 | 33,46 |
| Dz  22-1 | Ūdens ar piparmētrām | 100 | 0,02 | 0,00 | 0,07 | 0,35 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,78** | **13,09** | **42,62** | **330,97** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S41 | Kartupeļu un gaļas salāti | 75 | 4,50 | 6,35 | 7,46 | 103,32 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 100 | 0,06 | 0,03 | 2,44 | 10,20 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,32** | **6,56** | **16,95** | **144,12** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B8 | Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem, āboliem un ievārījumu | 80/10 | 8,19 | 6,41 | 20,97 | 189,13 |
| Dz36 | Piparmētru tējas dzēriens | 150 | 0,01 | 0,02 | 3,92 | 16,13 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **8,20** | **6,43** | **24,89** | **205,26** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **35,00** | **40,78** | **125,95** | **1007,0** |

**19.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P2-2 | Rīsu biezputra ar burkāniem un sviestu | 175/10 | 4,29 | 10,08 | 34,79 | 245,27 |
| Dz  4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 100 | 1,60 | 1,31 | 4,87 | 36,97 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **5,89** | **11,39** | **39,66** | **282,24** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi5 | Cepta zivs | 35 | 6,62 | 3,53 | 2,25 | 67,20 |
| M8 | Krējumu un mārrutku mērce | 30 | 0,37 | 2,56 | 1,96 | 31,67 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 80 | 1,70 | 2,02 | 13,43 | 77,37 |
| S16 | Burkānu salāti | 50 | 0,49 | 1,43 | 5,32 | 34,01 |
| B16 | Biezpiena sacepums | 30 | 4,62 | 2,90 | 17,66 | 115,06 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu mērce | 30 | 0,12 | 0,05 | 5,55 | 22,95 |
|  | Ūdens | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **13,94** | **12,50** | **46,17** | **348,26** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z15 | Piena zupa ar dārzeņiem | 180 | 4,08 | 4,75 | 12,57 | 105,93 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 10/2/8 | 2,75 | 4,04 | 5,19 | 67,04 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,82** | **8,79** | **17,76** | **172,97** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G20 | Pildīta paprika ar gaļu tomātu-krējuma mērcē | 70/30 | 5,68 | 7,05 | 9,82 | 123,56 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 60 | 1,18 | 0,19 | 11,35 | 50,84 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 50 | 1,40 | 1,60 | 2,05 | 28,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **8,26** | **8,83** | **23,22** | **202,4** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,91** | **41,51** | **126,81** | **1005,9** |

**20.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P9-1 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 100/8 | 3,60 | 8,73 | 16,60 | 154,36 |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 15/20 | 5,31 | 5,84 | 8,55 | 106,16 |
| Dz11 | Žāvētu ābolu tēja | 100 | 0,05 | 0,01 | 3,65 | 14,50 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,96** | **14,57** | **28,79** | **275,01** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z11-1 | Ziedkāpostu biezeņzupa | 135 | 2,17 | 4,86 | 8,64 | 83,80 |
| G21 | Vistas frikasē ar dārzeņiem | 85 | 8,97 | 7,73 | 6,06 | 127,51 |
| D8 | Krāsnī cepti kartupeļi | 50 | 1,37 | 1,52 | 13,18 | 70,53 |
| S16-1 | Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,38 | 3,19 | 5,37 | 48,91 |
| Dz43 | Zemeņu dzēriens | 100 | 0,09 | 0,04 | 7,08 | 28,70 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **12,98** | **17,33** | **40,31** | **359,45** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B13 | Biezpiena klimpas ar krējumu | 35/10 | 5,71 | 5,41 | 5,47 | 93,90 |
| S49 | Ābolu un biešu salāti | 50 | 0,32 | 2,44 | 6,74 | 48,18 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 0,48 | 0,03 | 8,67 | 33,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,51** | **7,88** | **20,88** | **175,08** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Z16 | Piena zupa ar makaroniem | 200 | 6,03 | 6,03 | 20,32 | 156,23 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 10/2 | 0,51 | 1,77 | 4,71 | 35,08 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **6,54** | **7,80** | **25,03** | **191,31** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,99** | **47,58** | **115,02** | **1000,9** |

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā**  **(6 dienās)** | **MK -172. g /**  **6 dienās\*** |
| **15.** | **16.** | **17.** | **18.** | **19.** | **20.** | **-** |
| Gaļa, liesa,  zivju fileja | 58 | 57 | 56,6 | 57,5 | 57,5 | 56,3 |  | **342,9** | 342,9 |
| Kartupeļi | 87 | 138 | 99 | 88 | 159 | 72 |  | **643** | 428,6 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 175 | 230 | 200 | 168 | 255 | 173 |  | **1201** | 1200 |
| Biezpiens, siers | 28,6 | 28,8 | 27 | 30 | 31,2 | 27 |  | **172,6** | 171,4 |
| Dārzeņi, augļi | 171 | 102 | 241 | 237 | 165 | 226 |  | **1142** | 857,1 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 95 | - | 127 | 27 | 45 | 80 |  | **374** | 214,3 |
| Cukurs, max/dienā | 15,1 | 8,9 | 13,2 | 9,3 | 11 | 11,3 |  | 68,8:6=**11,4** | 20\*\* |
| Sāls, max/dienā | 0,87 | 1,11 | 1,05 | 1,28 | 1,7 | 1,25 |  | 7,26:6=**1,2** | 3\*\* |

\* -pārrēķināts 6 dienām (no 7 dienām atbilstoši MK 172.noteikumu prasībām)

\*\* - daudzums dienā