**ĒDIENKARTES**

**20 dienu ēdienkartes 1. līdz 4. kl. izglītojamiem**

**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 | 180/15 | 5,05 | 15,19 | 30,22 | 273,76 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 25/30 | 4,89 | 4,65 | 12,49 | 108,08 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| A1 | Banāni | 100 | 0,78 | 0,18 | 11,40 | 49,20 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **11,11** | **20,14** | **59,14** | **452,98** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G1 | Gulašs | 30/100 | 11,22 | 13,97 | 6,43 | 193,99 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 180 | 3,52 | 0,56 | 33,86 | 151,70 |
| S1-1 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu | 70 | 0,85 | 0,22 | 12,13 | 53,24 |
| SĒ1 | Rīsu krēms | 60 | 1,80 | 10,93 | 13,29 | 159,43 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 120 | 0,22 | 0,09 | 20,79 | 84,42 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **19,58** | **26,20** | **112,60** | **755,18** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S2 | Zaļo zirnīšu salāti ar svaigiem dārzeņiem | 120 | 3,23 | 5,72 | 10,21 | 101,82 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,33** | **12,48** | **32,51** | **275,02** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D2 | Burkānu un biezpiena pankūkas ar krējumu | 200/25 | 11,91 | 23,24 | 63,73 | 504,10 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **11,99** | **23,32** | **71,89** | **538,50** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **53,01** | **82,14** | **276,14** | **2021,7** |

**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 | 200/10 | 5,39 | 10,53 | 46,04 | 299,44 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,22 | 11,42 | 88,56 |
| Sv5 | Sviestmaize ar gurķiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,18 | 10,70 | 85,56 |
| Dz5 | Melnā tēja ar cukuru un citronu | 200/3 | 0,31 | 0,06 | 6,09 | 24,71 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **9,22** | **19,00** | **74,26** | **498,27** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z1 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | 220/15/10 | 7,25 | 8,58 | 14,19 | 158,66 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Zi1 | Sacepta zivs fileja | 100 | 14,71 | 10,52 | 3,92 | 167,77 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 180 | 3,79 | 4,64 | 30,07 | 174,13 |
| S3 | Seleriju salāti ar āboliem | 70 | 0,92 | 3,60 | 7,03 | 60,62 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **29,77** | **27,80** | **98,21** | **732,38** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| K1 | Biezpiena rausis | 70 | 7,91 | 11,45 | 32,66 | 264,13 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,63** | **11,57** | **44,54** | **315,73** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D4 | Biešu burgeris ar jogurta un gurķu mērci | 150/60 | 11,28 | 14,16 | 37,64 | 313,48 |
| P8 | Vārīti rīsi | 100 | 2,81 | 1,01 | 28,73 | 136,54 |
| S4 | Redīsu un burkānu salāti ar eļļu | 60 | 0,55 | 3,10 | 3,47 | 42,25 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | 200 | 0,13 | 0,29 | 11,46 | 49,14 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,77** | **18,56** | **81,31** | **541,41** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **62,39** | **76,92** | **298,33** | **2087,8** |

**3.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P3 | Augļu salāti ar grauzdētām auzu pārslām | 75/60 | 8,35 | 8,17 | 56,75 | 318,14 |
| Sv6 | Sviestmaize ar vistas gaļu | 25/25 | 7,37 | 4,86 | 13,28 | 124,60 |
| S5 | Gurķu un kolrābju salāti | 70 | 0,82 | 5,11 | 3,24 | 58,77 |
| Dz5-1 | Melnā tēja ar pienu un cukuru | 200 | 1,69 | 1,28 | 7,28 | 45,69 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **18,24** | **19,42** | **80,55** | **547,20** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G2 | Frikadeles tomātu mērcē | 80/50/3 | 13,26 | 12,39 | 11,73 | 208,59 |
| M1 | Vārīti makaroni | 180 | 9,43 | 4,39 | 52,78 | 276,65 |
| S6 | Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu | 70 | 1,24 | 4,25 | 4,73 | 58,86 |
| SĒ3 | Kefīra želeja ar ķiršu sīrupu | 120/20 | 5,52 | 6,15 | 12,73 | 127,50 |
| Dz27 | Upeņu sulas dzēriens | 200 | 0,40 | 0,40 | 8,80 | 40,80 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **29,85** | **27,57** | **90,76** | **712,40** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S7 | Tomātu un siera salāti | 120 | 7,69 | 9,64 | 6,53 | 140,10 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Dz32 | Zemeņu kompots | 200 | 0,20 | 0,08 | 16,49 | 66,73 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,39** | **10,08** | **37,12** | **268,02** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| P4 | Bukstiņputra ar sviestu | 300/15 | 8,455 | 16,135 | 53,85 | 384,5 |
|  | Piens | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 104 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,06** | **21,14** | **63,25** | **488,50** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **71,54** | **78,21** | **271,68** | **2016,1** |

**4.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O3 | Omlete ar dārzeņiem un desu | 130 | 12,75 | 12,77 | 4,28 | 180,43 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 25/5 | 1,28 | 4,43 | 11,78 | 87,70 |
| Sv7 | Baltmaize ar ievārījumu | 25/15 | 2,05 | 1,12 | 20,33 | 110,25 |
| A2 | Āboli | 100 | 0,26 | 0,26 | 11,35 | 45,76 |
| Dz4 | Kumelīšu tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **16,74** | **18,70** | **52,78** | **446,08** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z2 | Zirņu zupa ar gaļu un krējumu | 220/15/10 | 10,72 | 9,37 | 23,48 | 217,15 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| G3 | Cūkgaļas kotletes | 70 | 11,07 | 13,32 | 11,12 | 205,69 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 150 | 2,95 | 0,47 | 28,37 | 127,10 |
| M2 | Tomātu mērce | 50 | 1,00 | 1,64 | 5,44 | 39,00 |
| S8 | Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām | 70 | 1,23 | 5,70 | 7,67 | 65,81 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **28,70** | **30,87** | **99,82** | **756,94** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv10 | Lavaša rullītis ar sieru un vistas fileju | 85 | 9,93 | 6,05 | 20,14 | 161,50 |
| S10 | Vitamīnu salāti | 100 | 0,87 | 5,24 | 8,11 | 78,74 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,20 | 0,26 | 12,00 | 50,50 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,99** | **11,55** | **40,25** | **290,74** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D5 | Kartupeļu pankūkas ar krējumu | 150/20 | 6,41 | 15,74 | 42,56 | 333,50 |
| S9 | Biešu un zaļo zirnīšu salāti | 100 | 2,68 | 4,96 | 11,48 | 95,30 |
| Dz7 | Karstais citronu dzēriens | 200/5 | 0,04 | 0,06 | 4,38 | 18,30 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,13** | **20,75** | **58,42** | **447,10** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **65,56** | **81,86** | **251,26** | **1940,9** |

**5.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P5 | Brokastu muslis ar jogurtu | 40/60 | 8,19 | 9,15 | 36,23 | 251,77 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 25/4/25 | 5,95 | 4,96 | 12,25 | 113,11 |
| Dz8 | Kakao | 200 | 3,48 | 3,16 | 12,94 | 92,51 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **17,61** | **17,27** | **61,34** | **457,39** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G4 | Dārzeņu sautējums ar gaļu | 200/50 | 19,15 | 18,38 | 27,55 | 343,53 |
| S11 | Ābolu – puravu salāti | 60 | 0,79 | 3,15 | 5,32 | 51,34 |
| SĒ4 | Cepti āboli ar putukrējumu | 150/25 | 1,12 | 8,27 | 30,85 | 195,90 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **22,66** | **29,90** | **92,61** | **700,76** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S12 | Makaronu un desas salāti | 100 | 4,28 | 11,07 | 13,80 | 168,97 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| Dz34 | Žāvētu augļu kompots | 200 | 0,24 | 0,10 | 13,56 | 55,87 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,77** | **11,48** | **39,11** | **275,84** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B1 | Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu | 200/25 | 19,93 | 19,54 | 47,40 | 442,83 |
| S13 | Kāpostu, burkānu un rutku salāti | 50 | 0,52 | 3,42 | 3,67 | 45,03 |
| Dz36 | Piparmētru tējas dzēriens | 200 | 0,02 | 0,03 | 5,16 | 21,26 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **20,46** | **22,99** | **56,23** | **509,12** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **66,51** | **81,64** | **249,38** | **1943,1** |

**6.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O4 | Olu kultenis ar papriku un zirnīšiem | 110 | 9,66 | 9,18 | 6,15 | 141,20 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Sv4-1 | Sviestmaize ar desu un gurķiem | 25/4/15 | 3,18 | 5,74 | 13,11 | 114,74 |
| S14 | Burkānu un ābolu salāti ar eļļu | 120 | 0,68 | 6,41 | 12,41 | 103,91 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,08 | 9,80 | 40,60 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **15,14** | **21,77** | **55,58** | **461,64** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z4 | Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu | 220/20/10 | 7,01 | 8,40 | 17,49 | 171,23 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| G5 | Plovs | 200/45 | 17,67 | 16,29 | 51,16 | 420,64 |
| S15 | Svaigu dārzeņu salāti | 100 | 1,06 | 5,17 | 7,31 | 74,22 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **27,32** | **30,30** | **98,23** | **761,68** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B2 | Rīvētu kartupeļu un biezpiena klimpas ar krējumu | 130/20 | 12,54 | 8,60 | 32,33 | 256,74 |
| Dz6 | Augļu tēja ar cukuru | 200 | 0,39 | 0,04 | 5,24 | 20,84 |
| ***Launags kopā*** | |  | **12,93** | **8,64** | **37,57** | **277,58** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D6 | Sautētas lēcas ar dārzeņiem | 220 | 14,26 | 6,28 | 40,89 | 268,93 |
|  | Kefīrs | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112 |
| S20 | Sarkano kāpostu un pētersīļu salāti | 100 | 1,06 | 4,30 | 9,54 | 74,94 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **20,92** | **16,99** | **58,63** | **455,88** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **76,31** | **77,69** | **250,00** | **1956,8** |

**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 | 200 | 5,51 | 6,53 | 44,36 | 248,99 |
| S16 | Burkānu salāti ar krējumu | 100 | 0,98 | 2,86 | 10,64 | 68,02 |
| Sv11 | Karstmaize ar sieru | 45 | 5,74 | 6,78 | 13,45 | 135,39 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **12,63** | **16,28** | **73,48** | **474,34** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G6 | Karbonāde | 60 | 16,09 | 12,84 | 7,06 | 206,15 |
| M3 | Sinepju mērce | 50 | 0,41 | 2,05 | 3,12 | 32,15 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 150 | 3,15 | 3,86 | 25,08 | 145,07 |
| S17 | Ķirbju un dzērveņu salāti | 80 | 0,43 | 3,27 | 8,58 | 63,21 |
| SĒ5 | Banānu pudiņš | 120 | 4,95 | 4,21 | 30,33 | 178,24 |
| SĒ6 | Šokolādes ķīselis | 50 | 1,04 | 0,96 | 8,08 | 44,57 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **26,80** | **27,31** | **94,13** | **720,98** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S18 | Dārzeņu vinegrets ar olu | 125 | 3,98 | 8,31 | 12,86 | 138,41 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 25/5 | 1,28 | 4,43 | 11,78 | 87,70 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,20 | 0,26 | 12,00 | 50,50 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,45** | **12,99** | **36,64** | **276,61** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| S19 | Griķu salāti ar vistas gaļu | 160 | 11,39 | 14,07 | 39,07 | 326,94 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 25/5 | 1,78 | 4,93 | 12,38 | 99,45 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| A1 | Banāni | 100 | 0,78 | 0,18 | 11,40 | 49,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,43** | **19,26** | **74,85** | **526,79** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **59,31** | **75,84** | **279,10** | **1998,7** |

**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 | 49 | 95 | 79 | 95 | 76 | 91 | 111 | **596** | 490 |
| Kartupeļi | 185 | 207 | 100 | 368 | 210 | 234 | 167 | **1471** | 1400 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 350 | 134 | 436 | 50 | 160 | 215 | 123 | **1468** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 32 | 28,7 | 31 | 10 | 85 | 40,7 | 15 | **242** | 210 |
| Dārzeņi | 314 | 319 | 222 | 288 | 216 | 412 | 245 | **2017** | 1400 |
| Cukurs | 28,7 | 29,2 | 18,2 | 16,4 | 34,7 | 3,2 | 34,8 | 165,24:7=  **23,6\*\*** | 40\* |
| *Cukurs, pusdienās* | 15,94 | 1,0 | 2,9 | 1,4 | 14,7 | 0,5 | 12,3 | 48,74:7  =**6,96\*\*** | 20\* |
| Sāls | 1,65 | 1,82 | 1,43 | 2,29 | 1,34 | 2,16 | 1,48 | 12,17:7  =**1,74\*\*** | 5\* |

\* - max daudzums dienā

\*\* - vid, daudzums dienā

**8.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O5 | Olu kultenis ar desu | 110 | 9,76 | 10,76 | 2,04 | 137,61 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 25/5/25 | 2,20 | 5,28 | 14,28 | 110,70 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,12 | 9,86 | 41,20 |
| SĒ7 | Svaigi augļi ar jogurtu | 145/80 | 3,93 | 3,20 | 30,93 | 162,85 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **16,00** | **19,35** | **57,10** | **452,36** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z5 | Borščs ar gaļu un skābo krējumu | 220/24/15 | 10,73 | 12,23 | 22,55 | 237,10 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 35 | 1,75 | 0,42 | 16,45 | 71,40 |
| G7 | Ar gaļu pildīti kabači, krējums | 160/20 | 14,27 | 13,13 | 11,23 | 216,96 |
| S4-1 | Redīsu un burkānu salāti | 60 | 0,67 | 1,60 | 3,52 | 29,97 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| A4 | Apelsīni | 100 | 0,63 | 0,42 | 8,05 | 35,70 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **29,64** | **27,89** | **90,70** | **701,13** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| SĒ8 | Dzērveņu uzputenis ar pienu | 100/150 | 5,44 | 3,92 | 31,36 | 181,52 |
| Sv11-1 | Karstmaize ar sieru un burkāniem | 45 | 4,45 | 6,09 | 13,68 | 124,75 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,88** | **10,00** | **45,04** | **306,27** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B3 | Griķu un biezpiena sacepums ar krējumu | 180/35 | 18,36 | 16,08 | 57,37 | 450,28 |
| S22 | Gurķu un tomātu salāti | 60 | 0,43 | 3,10 | 2,07 | 36,45 |
| Dz37 | Ābolu - bumbieru kompots | 150 | 0,09 | 0,10 | 19,08 | 77,06 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **18,89** | **19,27** | **78,53** | **563,79** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **74,42** | **76,52** | **271,38** | **2023,6** |

**9.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P7 | Miežu putraimu biezputra ar sviestu | 200/10 | 5,33 | 10,41 | 35,96 | 250,72 |
| Dz5-1 | Melnā tēja ar pienu un cukuru | 200 | 1,69 | 1,28 | 7,28 | 45,69 |
| Sv8 | Rupjmaize ar medu | 25/5 | 1,27 | 0,30 | 15,85 | 67,70 |
| Sv5-1 | Sviestmaize ar gurķiem un olu | 25/4/20 | 3,35 | 5,38 | 13,14 | 112,16 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **11,64** | **17,36** | **72,23** | **476,27** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G8 | Vistas gaļas kotletes | 80 | 13,81 | 9,69 | 13,55 | 193,89 |
| P8 | Vārīti rīsi | 150 | 4,22 | 1,47 | 43,10 | 204,44 |
| M4 | Burkānu mērce | 50 | 1,01 | 4,08 | 3,58 | 53,63 |
| S23 | Burkānu-apelsīnu salāti | 80 | 0,64 | 3,76 | 8,33 | 65,73 |
| Dz23 | Ūdens ar jāņogām un upenēm | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,79 | 3,60 |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 50 | 4,22 | 9,72 | 7,19 | 133,89 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu ķīselis | 120 | 0,50 | 0,21 | 22,20 | 91,79 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **24,47** | **29,01** | **98,74** | **701,93** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| K2 | Ābolu biskvīts | 60 | 3,33 | 7,94 | 27,95 | 194,18 |
|  | Piens | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 104,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,93** | **12,94** | **37,35** | **298,18** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D7 | Kartupeļu un siera sacepums ar krējumu | 150/20 | 12,07 | 16,63 | 25,73 | 297,83 |
| S24 | Puravu – ābolu salāti ar skāba krējuma mērci | 80 | 1,07 | 4,22 | 7,61 | 70,65 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| A3 | Bumbieri | 100 | 0,27 | 0,27 | 12,69 | 48,6 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **13,49** | **21,20** | **54,20** | **451,48** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **58,53** | **80,51** | **262,52** | **1927,9** |

**10.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P9 | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | 200/10 | 7,19 | 4,31 | 38,25 | 220,70 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 25/4/15 | 5,65 | 8,05 | 12,49 | 144,41 |
| Sv4 | Sviestmaize ar desu | 25/4/15 | 3,71 | 6,41 | 13,09 | 122,85 |
| Dz7 | Karstais citronu dzēriens | 200/5 | 0,04 | 0,06 | 4,38 | 18,30 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **16,59** | **18,82** | **68,65** | **506,26** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z3 | Seleriju zupa ar rīsiem un gaļu | 250/15 | 7,47 | 4,85 | 18,06 | 141,91 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| G9 | Cūkgaļas strogonovs | 30/80 | 11,95 | 16,19 | 5,79 | 215,74 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 160 | 3,38 | 4,10 | 26,82 | 154,96 |
| S25 | Kāpostu un burkānu salāti | 80 | 0,86 | 4,25 | 7,28 | 66,50 |
| Dz27 | Upeņu sulas dzēriens | 200 | 0,40 | 0,40 | 8,80 | 40,80 |
| A2 | Āboli | 100 | 0,26 | 0,26 | 11,35 | 45,76 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **25,83** | **30,41** | **92,19** | **726,87** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B4 | Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu | 100/20 | 10,20 | 8,21 | 25,35 | 216,46 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,92** | **8,33** | **37,23** | **268,06** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi2 | Kartupeļu un zivju plācenīši ar krējumu | 150/30 | 12,93 | 24,17 | 42,80 | 435,18 |
| S1-2 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem, eļļu | 60 | 0,74 | 3,14 | 2,19 | 38,25 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,28** | **27,41** | **73,88** | **583,43** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **68,61** | **84,97** | **271,95** | **2084,6** |

**11.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O2 | Omlete ar sieru un burkāniem | 133 | 13,05 | 10,73 | 4,33 | 163,92 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,22 | 11,42 | 88,56 |
| Sv5 | Sviestmaize ar gurķiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,18 | 10,70 | 85,56 |
| S26 | Kolrābju salāti | 60 | 1,01 | 1,34 | 3,84 | 27,56 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,12 | 9,86 | 41,20 |
| A1 | Banāni | 100 | 0,78 | 0,18 | 11,40 | 49,2 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **18,48** | **20,76** | **51,55** | **456,00** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi3 | Zivju lodītes | 120 | 18,53 | 5,59 | 7,40 | 153,85 |
| M5 | Krējuma – tomātu mērce | 50 | 0,63 | 4,67 | 2,51 | 54,42 |
| D8 | Krāsnī cepti kartupeļi | 180 | 4,92 | 6,38 | 47,40 | 261,88 |
| S27 | Puravu – ābolu salāti | 70 | 0,93 | 3,69 | 6,54 | 61,33 |
| SĒ11 | Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu | 120/150 | 4,52 | 3,98 | 39,96 | 212,98 |
| Dz22 | Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,52 | 1,96 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **29,58** | **24,33** | **104,33** | **746,43** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| D9 | Ķirbju pankūkas ar krējumu | 120/20 | 7,68 | 13,33 | 36,43 | 293,96 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,76** | **13,41** | **44,59** | **328,36** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| K4 | Boloņas pica | 150 | 19,18 | 17,92 | 42,96 | 405,84 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **19,90** | **18,04** | **54,84** | **457,44** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **75,73** | **76,54** | **255,32** | **1988,2** |

**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 | 220/10 | 7,15 | 11,31 | 36,89 | 260,38 |
| SĒ12 | Svaigi augļi ar jogurta mērci | 120/80 | 3,65 | 5,11 | 26,48 | 164,65 |
| Dz5 | Melnā tēja ar cukuru un citronu | 200/3 | 0,31 | 0,06 | 6,09 | 24,71 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **11,11** | **16,48** | **69,47** | **449,74** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z10 | Ķirbju biezeņzupa ar siera grauzdiņiem | 230/35 | 7,60 | 10,21 | 37,91 | 265,75 |
| G10 | Liellopu gaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem | 40/230 | 19,08 | 12,72 | 41,72 | 350,76 |
| S28 | Ziedkāpostu salāti ar krējuma mērci | 70 | 1,44 | 2,25 | 4,12 | 39,98 |
| Dz30 | Bumbieru kompots | 200 | 0,22 | 0,22 | 20,62 | 81,15 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **28,35** | **25,41** | **104,37** | **737,63** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 25/25 | 7,14 | 7,57 | 13,89 | 149,56 |
| S29 | Gurķu salāti ar skābā krējuma mērci | 70 | 0,77 | 2,58 | 1,53 | 32,85 |
| Dz38 | Piena un banānu kokteilis | 200 | 2,84 | 2,20 | 19,52 | 108,80 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,75** | **12,35** | **34,95** | **291,21** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B5 | Biezpiena un burkānu plācenīši ar krējumu | 150/20 | 18,45 | 16,65 | 37,96 | 373,58 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| A4 | Apelsīni | 100 | 0,63 | 0,42 | 8,05 | 35,7 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | 19,56 | 17,15 | 58,01 | 460,48 |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **69,77** | **71,38** | **266,80** | **1939,1** |

**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 | 220/15 | 6,33 | 15,69 | 35,26 | 303,25 |
| Sv13 | Karstmaize ar biezpienu | 45 | 4,99 | 3,75 | 13,26 | 105,53 |
| Dz8 | Kakao | 150 | 2,60 | 2,36 | 9,64 | 68,98 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **13,91** | **21,79** | **58,15** | **477,76** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G11 | Cepti vistas šķiņķīši | 60 | 15,69 | 11,39 | 0,02 | 164,93 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 180 | 3,52 | 0,56 | 33,86 | 151,70 |
| M2 | Tomātu mērce | 50 | 1,00 | 1,64 | 5,44 | 39,00 |
| S30 | Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem | 100 | 4,07 | 5,19 | 9,62 | 98,10 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,20 | 0,26 | 12,00 | 50,50 |
| SĒ13 | Ceptu banānu deserts ar jāņogu želeju un putukrējumu | 100/10/10 | 1,51 | 6,26 | 34,35 | 198,71 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **25,99** | **25,29** | **95,28** | **702,94** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S31 | Lēcu salāti ar tomātiem un papriku | 80 | 5,49 | 4,54 | 15,06 | 117,48 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
|  | Kefīrs | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112 |
| ***Launags kopā*** | |  | **12,34** | **11,24** | **35,01** | **280,48** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G12 | Ar gaļu pildītas rīvētu kartupeļu klimpas | 170 | 13,96 | 3,48 | 39,93 | 243,68 |
| M6 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 75 | 1,04 | 6,27 | 4,75 | 78,93 |
| S10 | Vitamīnu salāti | 120 | 1,05 | 6,29 | 9,72 | 94,45 |
| Dz33 | Dzērveņu dzēriens | 200 | 0,04 | 0,01 | 10,21 | 40,74 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **16,09** | **16,05** | **64,62** | **457,80** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **68,33** | **74,38** | **253,06** | **1919,0** |

**14.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O6 | Zemnieku brokastis | 150 | 11,09 | 14,73 | 12,63 | 224,60 |
| S32 | Lapu salāti ar gurķiem | 120 | 1,83 | 2,71 | 3,59 | 44,09 |
| Sv7 | Baltmaize ar ievārījumu | 25/15 | 2,05 | 1,12 | 20,33 | 110,25 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,08 | 9,80 | 40,60 |
| A4 | Apelsīni | 100 | 0,63 | 0,42 | 8,05 | 35,7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **15,71** | **19,06** | **54,40** | **455,24** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z6 | Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu | 220/8/8 | 3,55 | 5,81 | 14,26 | 121,68 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| G13 | Kartupeļu un gaļas sacepums ar krējumu | 180/20 | 18,94 | 19,34 | 33,92 | 381,47 |
| S33 | Burkānu salāti ar ķiplokiem | 100 | 1,48 | 4,29 | 10,04 | 81,29 |
| Dz32 | Zemeņu kompots | 200 | 0,20 | 0,08 | 16,49 | 66,73 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **25,67** | **29,89** | **88,81** | **712,36** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv11-2 | Karstmaize ar sieru un tomātiem | 45 | 5,14 | 4,25 | 12,96 | 108,61 |
| S34 | Kartupeļu un kukurūzas salāti | 100 | 2,13 | 6,57 | 14,05 | 121,12 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | 200 | 0,13 | 0,29 | 11,46 | 49,14 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,40** | **11,11** | **38,47** | **278,88** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G14 | Cūkgaļas lodītes krējuma mērcē | 50/30 | 8,12 | 7,28 | 11,36 | 142,78 |
| P13 | Dārzeņu risoto | 150 | 7,61 | 8,27 | 30,57 | 225,04 |
| S35 | Redīsu un gurķu salāti | 100 | 1,10 | 2,59 | 3,42 | 40,30 |
| Dz36 | Piparmētru tējas dzēriens | 200 | 0,02 | 0,03 | 5,16 | 21,26 |
| A5 | Mandarīni | 80 | 0,54 | 0,18 | 6,54 | 28,8 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **17,39** | **18,35** | **57,05** | **458,19** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **66,16** | **78,40** | **238,73** | **1904,7** |

**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 | 85 | 55 | 105 | 149 | 89 | 129 | 176 | **788** | 490 |
| Kartupeļi | 44 | 120 | 264 | 259 | 150 | 397 | 306 | **1538** | 1400 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 244 | 314 | 92 | 232 | 218 | 385 | 68 | **1552** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 90,5 | 44 | 52 | 21 | 87 | 25 | 40 | **356,5** | 210 |
| Dārzeņi | 317 | 124 | 208 | 211 | 411 | 282 | 456 | **2009** | 1400 |
| Cukurs, vid./dienā | 34,1 | 26,26 | 15,4 | 20,4 | 35 | 35,4 | 25,05 | 190,6:7=**27,2\*\*** | 40\* |
| *Cukurs,. pusdienās* | 1,8 | 14,7 | 0,6 | 17 | 10 | 20 | 9,9 | 74:7=**10,57\*\*** | 20\* |
| Sāls, vid./dienā | 1,03 | 2,12 | 2,72 | 2,37 | 1,79 | 1,93 | 2,33 | 14,29:7=**2,04\*\*** | 5\* |

\* - max daudzums dienā

\*\* - vid, daudzums dienā

**15.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| SĒ14 | Ābolu pankūkas ar ievārījumu | 130/10 | 8,78 | 10,37 | 50,07 | 324,97 |
|  | Piens | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 104,00 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,22 | 11,42 | 88,56 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **16,14** | **19,59** | **70,89** | **517,53** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi4 | Zivju pudiņš | 120 | 20,27 | 11,74 | 5,73 | 209,91 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 180 | 3,79 | 4,64 | 30,07 | 174,13 |
| M7 | Krējuma mērce ar dārzeņiem | 50 | 1,04 | 4,68 | 3,49 | 59,69 |
| S3 | Seleriju salāti ar āboliem | 60 | 0,78 | 3,04 | 5,90 | 51,02 |
| SĒ15 | Maizes zupa ar putukrējumu | 150/15 | 2,05 | 5,36 | 34,91 | 192,67 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **28,01** | **29,54** | **88,27** | **721,83** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B6 | Biezpiena sacepums ar āboliem un rīsiem | 120 | 8,69 | 7,90 | 23,60 | 199,88 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu ķīselis | 100 | 0,41 | 0,17 | 18,41 | 76,13 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,10** | **8,07** | **42,01** | **276,01** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G15 | Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē | 175/25 | 16,64 | 9,88 | 51,80 | 351,47 |
| S36 | Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un papriku | 60 | 0,84 | 5,00 | 4,45 | 62,39 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **17,95** | **14,95** | **68,25** | **465,05** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **71,20** | **72,15** | **269,42** | **1980,4** |

**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 | 180/15 | 6,60 | 15,72 | 39,74 | 318,75 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 30/35 | 5,97 | 5,17 | 14,94 | 126,23 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **12,96** | **21,01** | **59,71** | **466,92** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z7 | Siera zupa ar dārzeņiem | 220 | 4,58 | 9,59 | 16,11 | 165,71 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| G16 | Vistas fileja dārzeņu mērcē | 50/90 | 15,50 | 12,38 | 5,86 | 194,99 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 170 | 2,86 | 5,07 | 24,42 | 149,85 |
| S37 | Kāpostu un ananāsu salāti | 60 | 0,52 | 3,16 | 6,47 | 53,61 |
| D32 | Zemeņu kompots | 200 | 0,20 | 0,08 | 16,49 | 66,73 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **25,66** | **30,76** | **88,16** | **712,49** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B7 | Biezpiens ar gurķiem | 80 | 8,14 | 8,18 | 1,89 | 114,34 |
| D11 | Rīvētu kartupeļu sacepums | 150 | 3,29 | 1,42 | 30,55 | 145,14 |
| Dz2 | Kumelīšu tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| ***Launags kopā*** | |  | **11,83** | **9,72** | **37,47** | **281,42** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G17 | Lazanja | 160 | 15,54 | 14,64 | 32,81 | 322,44 |
| S1-1 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un skābo krējumu | 70 | 1,10 | 2,65 | 2,54 | 37,27 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| A2 | Āboli | 100 | 0,26 | 0,26 | 11,35 | 45,76 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **17,62** | **17,67** | **58,58** | **457,07** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **68,08** | **79,16** | **243,92** | **1917,9** |

**17.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O1 | Omlete ar dārzeņiem | 120 | 11,12 | 10,36 | 3,26 | 149,40 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Sv5 | Sviestmaize ar gurķiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,18 | 10,70 | 85,56 |
| S38 | Biešu salāti ar āboliem un plūmēm | 120 | 1,46 | 5,49 | 16,70 | 116,60 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,08 | 9,80 | 40,60 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **15,96** | **20,46** | **54,57** | **453,36** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G-18 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 150/40/50 | 19,37 | 16,17 | 51,19 | 422,50 |
| S39 | Kāļu salāti | 120 | 1,58 | 6,18 | 9,17 | 93,95 |
| SĒ16 | Bumbieru krēms | 50 | 1,44 | 7,08 | 9,65 | 106,69 |
| SĒ17 | Jāņogu mērce | 80 | 0,13 | 0,17 | 13,35 | 55,40 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **22,60** | **29,67** | **91,52** | **712,94** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z8 | Piena zupa ar kartupeļiem un putraimiem | 200 | 4,06 | 2,76 | 16,09 | 103,40 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 25/5 | 1,78 | 4,93 | 12,38 | 99,45 |
| Sv14 | Karstmaize ar āboliem | 45 | 2,38 | 2,07 | 16,03 | 90,28 |
| Dz1 | Piparmētru tēja | 200 | 0,40 | 0,12 | 1,04 | 5,70 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,61** | **9,87** | **45,53** | **298,83** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D12 | Pupiņu un kartupeļu biezenis | 160 | 9,20 | 5,33 | 33,82 | 206,60 |
| M6 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 50 | 0,69 | 4,15 | 3,17 | 52,33 |
| S40 | Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm | 100 | 0,79 | 5,43 | 15,89 | 110,58 |
|  | Kefīrs | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **16,28** | **21,30** | **61,09** | **481,51** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **63,45** | **81,31** | **252,70** | **1946,6** |

**18.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P15 | Griķu biezputra ar krējumu | 190/20 | 6,02 | 9,63 | 42,43 | 280,27 |
| S26 | Kolrābju salāti | 100 | 1,69 | 2,14 | 6,35 | 44,95 |
| Sv4 | Sviestmaize ar desu | 25/4/15 | 3,71 | 6,41 | 13,09 | 122,85 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,12 | 9,86 | 41,20 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **11,54** | **18,30** | **71,72** | **489,26** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z9 | Biešu zupa ar frikadelēm un krējumu | 220/25/15 | 8,18 | 9,07 | 12,68 | 161,70 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| G19 | Kāpostu un gaļas sacepums ar krējumu | 250/20 | 13,90 | 15,10 | 24,33 | 278,66 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 160 | 3,12 | 0,49 | 30,01 | 134,48 |
| Dz37 | Ābolu - bumbieru kompots | 150 | 0,09 | 0,10 | 17,15 | 77,06 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **26,79** | **25,12** | **98,27** | **713,10** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S41 | Kartupeļu un gaļas salāti | 130 | 7,41 | 10,82 | 10,57 | 166,55 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,20 | 0,26 | 12,00 | 50,50 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,10** | **11,44** | **36,67** | **278,25** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B8 | Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem un ievārījumu | 150/15 | 15,12 | 11,63 | 37,16 | 338,50 |
| S42 | Vārītu ziedkāpostu un burkānu salāti | 100 | 1,89 | 6,39 | 6,80 | 87,42 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| Dz7 | Karstais citronu dzēriens | 200/5 | 0,04 | 0,06 | 4,38 | 18,30 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **18,05** | **18,32** | **57,74** | **485,02** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **65,47** | **73,18** | **264,40** | **1965,6** |

**19.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O7 | Olu kultenis ar sieru | 100 | 11,80 | 12,06 | 1,37 | 160,02 |
|  | Saldskābmaize | 25 | 1,75 | 0,80 | 12,35 | 62,75 |
| P16 | Rīsu un burkānu plācenīši ar ievārījumu | 120/10 | 3,74 | 8,69 | 35,97 | 243,36 |
| Dz3 | Piparmētru tēja ar cukuru un citronu | 200 | 0,42 | 0,18 | 6,31 | 27,60 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **17,72** | **21,72** | **56,00** | **493,73** |
| PUSDIENAS | | | | | | |
| Zi5 | Cepta zivs | 80 | 15,10 | 8,02 | 5,13 | 152,86 |
| M8 | Krējumu un mārrutku mērce | 50 | 0,62 | 4,27 | 3,27 | 52,78 |
| D13 | Kartupeļu biezenis ar lociņiem | 160 | 3,49 | 4,14 | 25,50 | 152,40 |
| S43 | Raibie dārzeņu salāti | 70 | 1,00 | 3,67 | 3,63 | 49,96 |
| SĒ18 | Žāvētu augļu zupa ar mannas sacepumu | 128/85 | 3,93 | 4,64 | 50,08 | 255,77 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **24,62** | **24,82** | **99,60** | **714,96** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S44 | Biešu un pupiņu salāti | 120 | 6,38 | 6,78 | 20,80 | 160,06 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 25/5 | 1,28 | 4,43 | 11,78 | 87,70 |
| Dz27 | Upeņu sulas dzēriens | 200 | 0,40 | 0,40 | 8,80 | 40,80 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,06** | **11,61** | **41,38** | **288,56** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G20 | Pildīta paprika ar gaļu tomātu-krējuma mērcē | 175/50 | 13,66 | 15,48 | 23,86 | 284,74 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 150 | 2,95 | 0,47 | 28,37 | 127,10 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | 200 | 0,13 | 0,29 | 11,46 | 49,14 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **16,73** | **16,24** | **63,68** | **460,98** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **67,13** | **74,39** | **260,66** | **1958,2** |

**20.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P17 | Auzu pārslu biezputra ar banāniem un jāņogu želeju | 220/8 | 6,97 | 3,97 | 42,20 | 224,78 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 20/4/20 | 4,16 | 4,45 | 9,81 | 92,36 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 20/4/15 | 5,25 | 7,84 | 10,37 | 130,91 |
| Dz5-1 | Melnā tēja ar pienu un cukuru | 200 | 1,40 | 1,25 | 6,35 | 42,24 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **17,78** | **17,50** | **68,73** | **490,29** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z11 | Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru | 220/8 | 6,30 | 9,01 | 15,64 | 162,62 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| G21 | Vistas frikasē ar dārzeņiem | 120 | 12,40 | 10,74 | 8,60 | 177,49 |
| D14 | Kartupeļu un spinātu sacepums | 170 | 6,93 | 9,63 | 26,93 | 218,49 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **28,72** | **29,83** | **94,17** | **729,80** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B9 | Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu | 90/15 | 7,11 | 7,18 | 21,87 | 180,09 |
| Dz8 | Kakao | 200 | 3,48 | 3,16 | 12,94 | 92,51 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,58** | **10,34** | **34,82** | **272,60** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D15 | Šķeltie zirņi ar dārzeņiem | 200 | 12,82 | 6,37 | 46,14 | 283,70 |
| S45 | Burkānu un ābolu salāti ar krējumu | 70 | 0,66 | 3,18 | 6,55 | 55,13 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 25/5 | 1,78 | 4,93 | 12,38 | 99,45 |
|  | Kefīrs, 3,2 % | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **20,85** | **20,88** | **73,27** | **550,28** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **77,94** | **78,55** | **270,99** | **2043,0** |

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu piedāvājumā,

**6 dienās, 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 | 131 | 99 | 61 | 105 | 135 | 50 |  | **581** | 420 |
| Kartupeļi | 157 | 323 | 99 | 212 | 286 | 189 |  | **1312** | 1200 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 302 | 119 | 357 | 76 | 77 | 410 |  | **1359** | 1200 |
| Biezpiens, siers | 40 | 102 | - | 55 | 12,5 | 68 |  | **277** | 180 |
| Dārzeņi | 104 | 276 | 332 | 546 | 241 | 351 |  | **1850** | 1200 |
| Cukurs, vid./dienā | 34,3 | 21,7 | 17 | 33,3 | 30 | 21,3 |  | 148,9:6=**24,8\*\*** | 40\* |
| *Cukurs, pusdienās* | 14,7 | 8,6 | 15 | 16,8 | 15 | - |  | 69,8:6=**11,6\*\*** | 20\* |
| Sāls, vid./dienā | 1,89 | 2,04 | 1,65 | 1,97 | 1,82 | 2,11 |  | 11,48:6=**1,9\*\*** | 5\* |

\* - max daudzums dienā

\*\* -vid. daudzums dienā

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