**ĒDIENKARTES**

**20 dienu ēdienkartes 1,5 līdz 3 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 | 160/10 | 4,47 | 10,75 | 26,87 | 219,01 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 25/30 | 4,89 | 4,65 | 12,49 | 108,08 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 150 | 0,30 | 0,09 | 3,78 | 16,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **9,66** | **15,49** | **43,14** | **343,55** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G1 | Gulašs | 30/80 | 10,94 | 13,30 | 5,22 | 182,20 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 140 | 2,76 | 0,44 | 26,54 | 118,90 |
| S9 | Biešu un zaļo zirnīšu salāti | 30 | 0,81 | 1,49 | 3,50 | 28,85 |
| SĒ1 | Rīsu krēms | 40 | 1,20 | 7,26 | 8,88 | 106,18 |
| SĒ19 | Ābolu mērce | 80 | 0,10 | 0,10 | 13,44 | 54,25 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 150 | 0,10 | 0,05 | 3,67 | 15,30 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **15,91** | **22,63** | **61,25** | **505,68** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S41 | Kartupeļu un gaļas salāti | 70 | 4,63 | 7,86 | 8,35 | 119,92 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,2 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,99** | **11,94** | **22,67** | **227,92** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D2 | Burkānu un biezpiena pankūkas ar krējumu | 150/15 | 8,96 | 15,53 | 48,20 | 362,77 |
| Dz  24-1 | Ābolu sulas dzēriens | 150 | 0,02 | 0,02 | 1,53 | 6,45 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **8,97** | **15,55** | **49,73** | **369,22** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **43,53** | **65,61** | **176,78** | **1446,4** |

**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 | 180/8 | 4,84 | 8,64 | 41,43 | 262,07 |
| Sv5-1 | Sviestmaize ar gurķiem un olu | 25/4/30 | 4,61 | 6,37 | 13,22 | 126,36 |
| Dz4 | Kumelīšu tēja ar cukuru | 150 | 0,30 | 0,09 | 3,78 | 16,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **9,75** | **15,10** | **58,43** | **404,88** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z1 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | 150/10/8 | 4,66 | 4,08 | 9,43 | 90,08 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| Zi1 | Sacepta zivs fileja | 50 | 7,36 | 5,26 | 1,96 | 83,91 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 130 | 1,97 | 11,21 | 18,24 | 176,80 |
| S16 | Burkānu salāti ar krējumu | 50 | 0,49 | 1,43 | 5,32 | 34,01 |
| Dz40 | Bumbieru dzēriens | 150 | 0,08 | 0,08 | 7,60 | 29,85 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **15,56** | **22,30** | **51,95** | **455,45** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| K1 | Biezpiena rausis | 50 | 5,72 | 8,34 | 23,41 | 190,69 |
|  | Piens | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,52** | **10,84** | **28,11** | **242,69** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D4 | Biešu burgeris ar jogurta un gurķu mērci | 110/35 | 7,68 | 10,93 | 27,00 | 230,11 |
| S4-1 | Redīsu un burkānu salāti ar krējumu | 50 | 0,56 | 1,33 | 2,84 | 24,57 |
| Dz1 | Piparmētru tēja | 150 | 0,30 | 0,09 | 0,78 | 4,28 |
| A1 | Banāni | 83 | 0,78 | 0,18 | 11,40 | 49,2 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,31** | **12,53** | **42,02** | **308,15** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **43,14** | **60,77** | **180,51** | **1411,2** |

**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 | 180 | 5,11 | 5,84 | 15,97 | 133,83 |
| 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 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 150 | 0,09 | 0,09 | 7,40 | 30,90 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **13,39** | **15,90** | **39,88** | **348,09** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G2 | Frikadeles tomātu mērcē | 60/50/5 | 10,67 | 11,14 | 9,41 | 178,09 |
| M1 | Vārīti makaroni | 130 | 6,81 | 3,21 | 38,12 | 200,15 |
| SĒ3 | Kefīra želeja ar ķiršu sīrupu | 75/15 | 3,51 | 3,99 | 8,49 | 83,27 |
| Dz  27-1 | Upeņu sulas dzēriens | 150 | 0,30 | 0,30 | 6,60 | 30,60 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **21,30** | **18,64** | **62,61** | **492,11** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B12 | Biezpiena bumbiņas ar sēkliņām un ābolu-krējuma mērci | 50/50 | 8,75 | 8,17 | 17,17 | 175,97 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 0,48 | 0,03 | 8,67 | 33,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,23** | **8,20** | **25,84** | **208,97** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| P4 | Bukstiņputra ar sviestu | 160/15 | 4,55 | 14,39 | 28,66 | 256,17 |
| S48-1 | Burkānu un gurķu salāti ar krējumu | 60 | 0,59 | 2,63 | 4,84 | 44,06 |
|  | Piens | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 78,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,34** | **20,77** | **40,55** | **378,23** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **53,25** | **63,51** | **168,88** | **1427,4** |

**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 | 50/15 | 8,24 | 7,95 | 7,83 | 136,49 |
| Sv9-2 | Baltmaize ar sviestu | 25/5 | 2,03 | 5,20 | 12,86 | 104,20 |
| S47 | Āboli ar cukuru | 100 | 0,28 | 0,28 | 18,12 | 73,24 |
| Dz4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 150 | 2,40 | 1,97 | 7,30 | 55,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **12,95** | **15,40** | **46,10** | **369,39** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z14 | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 200/13 | 5,82 | 4,49 | 17,74 | 132,95 |
|  | Rupjmaize | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| G3 | Cūkgaļas kotletes | 50 | 7,96 | 9,77 | 8,46 | 151,44 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 100 | 1,96 | 0,31 | 18,85 | 84,46 |
| M2 | Tomātu mērce | 30 | 0,60 | 0,98 | 3,26 | 23,40 |
| S8 | Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām | 70 | 1,23 | 5,70 | 7,67 | 65,81 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 150 | 0,10 | 0,05 | 3,67 | 15,30 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **18,67** | **21,54** | **69,05** | **514,14** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv15 | Sviestmaize ar vistas gaļas un siera masu | 25/35 | 5,16 | 3,02 | 14,80 | 104,91 |
| S51 | Gurķu salāti | 100 | 0,67 | 5,10 | 2,00 | 54,65 |
| Dz 42 | Ābolu dzēriens | 150 | 0,08 | 0,08 | 7,38 | 29,72 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,91** | **8,20** | **24,18** | **189,28** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D5 | Kartupeļu pankūkas ar krējumu | 140/15 | 5,94 | 13,43 | 39,29 | 298,07 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,30** | **17,27** | **44,21** | **365,27** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **46,83** | **62,41** | **183,54** | **1438,1** |

**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 | 110/80 | 4,51 | 10,67 | 22,97 | 201,90 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 25/4/25 | 5,95 | 4,96 | 12,25 | 113,11 |
| Dz2 | Liepziedu tēja ar cukuru | 150 | 0,30 | 0,09 | 3,78 | 16,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,76** | **15,72** | **39,00** | **331,47** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G4 | Dārzeņu sautējums ar gaļu | 180/35 | 14,19 | 14,35 | 24,86 | 277,67 |
| S26 | Kolrābju salāti | 100 | 1,69 | 2,14 | 6,35 | 44,95 |
| SĒ4-1 | Ābolu putas | 100 | 0,92 | 9,37 | 16,67 | 151,71 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 0,64 | 0,04 | 11,56 | 44,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **17,44** | **25,90** | **59,43** | **518,33** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z15 | Piena zupa ar dārzeņiem | 200 | 4,53 | 5,28 | 13,96 | 117,64 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 25/30 | 4,89 | 4,65 | 12,49 | 108,08 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,41** | **9,93** | **26,45** | **225,72** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi6 | Zivju sacepums ar rīsiem | 120 | 9,73 | 4,76 | 25,06 | 182,19 |
| S16 | Burkānu salāti ar krējumu | 100 | 0,98 | 2,86 | 10,64 | 68,02 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,2 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,07** | **11,46** | **40,62** | **317,41** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **51,67** | **63,02** | **165,50** | **1392,9** |

**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 | 80 | 6,58 | 6,67 | 4,04 | 100,27 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 25/20 | 6,11 | 6,27 | 13,68 | 133,16 |
| S14-1 | Burkānu un ābolu salāti ar krējumu | 100 | 0,78 | 2,82 | 10,08 | 65,10 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,08 | 9,80 | 40,60 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **14,35** | **16,02** | **44,65** | **369,72** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z4 | Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu | 200/15/8 | 5,51 | 6,89 | 15,83 | 145,24 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| G5 | Plovs | 110/10 | 5,69 | 5,38 | 28,58 | 185,21 |
| S29-1 | Gurķi ar krējumu | 100 | 1,00 | 4,08 | 2,20 | 48,92 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **16,56** | **20,44** | **60,93** | **487,37** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B2 | Rīvētu kartupeļu un biezpiena klimpas ar krējumu | 110/15 | 10,89 | 6,80 | 31,59 | 230,59 |
| Dz6 | Augļu tēja ar cukuru | 150 | 0,29 | 0,03 | 3,93 | 15,63 |
| ***Launags kopā*** | |  | **11,18** | **6,83** | **35,51** | **246,22** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Z12 | Piena zupa ar biezpiena klimpām | 200 | 8,01 | 5,35 | 13,71 | 133,64 |
| S49 | Ābolu un biešu salāti | 100 | 0,74 | 4,89 | 14,16 | 99,42 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 20/4 | 1,02 | 3,54 | 9,42 | 70,16 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 150 | 0,10 | 0,05 | 3,67 | 15,30 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,87** | **13,83** | **40,96** | **318,52** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **51,96** | **57,12** | **182,05** | **1421,8** |

**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 |
| S40 | Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm | 60 | 0,48 | 3,26 | 9,55 | 66,40 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 150 | 0,09 | 0,06 | 7,35 | 30,45 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **6,07** | **9,85** | **61,25** | **345,84** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G22 | Cūkgaļa dārzeņu mērcē | 30/50 | 10,08 | 13,26 | 4,35 | 174,77 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 150 | 3,07 | 3,84 | 24,34 | 141,79 |
| S52-1 | Burkānu un kolrābju salāti ar krējumu | 100 | 1,23 | 2,82 | 8,16 | 58,06 |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 30 | 2,59 | 5,97 | 4,33 | 81,82 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu mērce | 75 | 0,31 | 0,13 | 13,99 | 57,84 |
| Dz  26-1 | Apelsīnu sulas dzēriens | 150 | 0,09 | 0,02 | 1,49 | 6,45 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **17,38** | **26,04** | **56,65** | **520,73** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S18-1 | Dārzeņu vinegrets | 120 | 1,73 | 7,39 | 14,96 | 129,10 |
|  | Saldskābmaize | 20 | 1,40 | 0,64 | 9,88 | 50,20 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,20 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,49** | **11,87** | **29,76** | **246,50** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| S19 | Griķu salāti ar vistas gaļu | 120 | 8,51 | 10,34 | 29,31 | 243,13 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 20/4 | 1,02 | 3,54 | 9,42 | 70,16 |
| Dz  25-1 | Vīnogu sulas dzēriens | 150 | 0,09 | 0,02 | 2,25 | 9,60 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,62** | **13,89** | **40,98** | **322,89** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **39,56** | **61,64** | **188,65** | **1436,0** |

**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 | 64 | 51,6 | 66,3 | 61,1 | 81 | 52 | 76 | **452** | 400 |
| Kartupeļi | 173 | 112 | 54 | 293 | 120 | 190 | 170 | **1112** | 500 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 247 | 185 | 386 | 195 | 270 | 251 | 196 | **1730** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 29 | 18,5 | 41 | 46 | 53 | 54 | 13,5 | **255** | 200 |
| Dārzeņi, augļi | 214 | 350 | 161 | 302 | 542 | 340 | 268 | **2177** | 1000 |
| *t.sk. svaigā veidā* | - | 171 | 153 | 259 | 302 | 240 | 148 | **1273** | 250 |
| Cukurs, max/dienā | 15,8 | 18 | 7,4 | 16,7 | 14,9 | 7,6 | 15,9 | 96,3:7=**13,8** | 20\* |
| Sāls, max/dienā | 0,96 | 0,78 | 1,43 | 1,67 | 1,10 | 1,99 | 1,42 | 9,35:7=**1,3** | 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 | 150 | 0,02 | 0,01 | 3,16 | 12,93 |
| SĒ7 | Svaigi augļi ar jogurtu | 50/100 | 3,75 | 3,35 | 20,30 | 124,20 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,89** | **13,32** | **58,92** | **384,78** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z5 | Borščs ar gaļu un skābo krējumu | 200/19/5 | 8,65 | 8,44 | 20,10 | 185,34 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| G7 | Ar gaļu pildīti kabači, krējums | 120/10 | 10,42 | 8,51 | 8,28 | 148,89 |
| 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*** | |  | **20,92** | **20,40** | **51,82** | **456,93** |
| **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 | 120/30 | 12,44 | 12,34 | 38,74 | 317,66 |
| S51 | Gurķu salāti ar eļļu | 50 | 0,34 | 2,55 | 1,01 | 27,38 |
| Dz  24-1 | Ābolu sulas dzēriens | 150 | 0,02 | 0,02 | 1,53 | 6,45 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **12,79** | **14,90** | **41,28** | **351,49** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **47,37** | **54,21** | **184,27** | **1393,3** |

**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 | 150/8 | 4,00 | 8,22 | 26,98 | 191,71 |
| Sv5-1 | Sviestmaize ar gurķiem un olu | 25/4/20 | 3,35 | 5,38 | 13,14 | 112,16 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 150 | 0,09 | 0,09 | 7,40 | 30,90 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,44** | **13,68** | **47,51** | **334,77** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G8 | Vistas gaļas kotletes | 80 | 13,81 | 9,69 | 13,55 | 193,89 |
| D1-1 | Vārīti kartupeļi ar sviestu | 140/5 | 2,78 | 4,56 | 26,57 | 155,60 |
| S5 | Gurķu un kolrābju salāti | 70 | 0,82 | 5,11 | 3,24 | 58,77 |
| Dz23 | Ūdens ar jāņogām un upenēm | 150 | 0,05 | 0,06 | 0,60 | 2,74 |
| SĒ5 | Banānu pudiņš | 75 | 3,04 | 2,58 | 19,53 | 113,05 |
| SĒ2-1 | Zemeņu mērce | 75 | 0,05 | 0,05 | 10,06 | 53,19 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **20,56** | **22,04** | **73,55** | **577,23** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B14 | Biezpiena un burkānu sacepums ar ievārījumu | 70/15 | 6,93 | 5,33 | 21,47 | 172,40 |
|  | Piens | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,73** | **7,83** | **26,17** | **224,40** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G24 | Maltā gaļa mērcē | 25/80 | 8,36 | 14,31 | 3,60 | 175,43 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 150 | 2,53 | 4,13 | 21,57 | 129,29 |
| S47 | Āboli ar cukuru | 100 | 0,28 | 0,28 | 18,12 | 73,24 |
| Dz  25-1 | Vīnogu sulas dzēriens | 150 | 0,09 | 0,02 | 2,25 | 9,60 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **11,26** | **18,74** | **45,54** | **387,56** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **48,99** | **62,29** | **192,77** | **1524,0** |

**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 | 150/10 | 5,39 | 3,23 | 29,90 | 172,42 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 20/4/15 | 5,25 | 7,84 | 10,37 | 130,91 |
| Dz4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 150 | 2,40 | 1,97 | 7,30 | 55,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **13,04** | **13,03** | **47,57** | **358,79** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z3 | Seleriju zupa ar rīsiem un gaļu | 250/15 | 4,88 | 3,14 | 10,84 | 88,85 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| G9 | Cūkgaļas strogonovs | 25/60 | 9,67 | 12,37 | 4,35 | 166,68 |
| D8 | Krāsnī cepti kartupeļi | 120 | 3,29 | 3,62 | 31,66 | 169,26 |
| S42 | Vārītu ziedkāpostu un burkānu salāti | 70 | 1,33 | 4,98 | 4,73 | 65,54 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 0,48 | 0,03 | 8,67 | 33,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **20,89** | **24,44** | **71,99** | **574,33** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 50 | 4,22 | 9,72 | 7,19 | 133,89 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu mērce | 100 | 0,41 | 0,17 | 18,41 | 76,13 |
| ***Launags kopā*** | |  | **4,64** | **9,90** | **25,61** | **210,01** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi7 | Zivs, sacepta ar kartupeļiem un sieru | 120 | 9,91 | 6,65 | 15,69 | 160,93 |
| S40 | Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm | 70 | 0,55 | 3,80 | 11,06 | 77,12 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,15 | 84,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,66** | **15,25** | **32,90** | **322,05** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **53,23** | **62,62** | **178,07** | **1465,2** |

**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 | 120/20 | 7,68 | 14,33 | 36,43 | 302,80 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 150 | 0,09 | 0,09 | 7,40 | 30,90 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,77** | **14,42** | **43,83** | **333,70** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi3 | Zivju lodītes | 85 | 13,22 | 3,91 | 5,26 | 108,98 |
| M5 | Krējuma – tomātu mērce | 50 | 0,63 | 4,67 | 2,51 | 54,42 |
| D20 | Kartupeļu plācenīši | 120 | 5,21 | 8,91 | 36,74 | 244,09 |
| SĒ11 | Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu | 75/50 | 1,60 | 1,39 | 22,26 | 107,67 |
| Dz22 | Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām | 150 | 0,04 | 0,01 | 0,39 | 1,49 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **20,70** | **18,90** | **67,16** | **516,65** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B10 | Biezpiens ar krējumu un dillēm | 30 | 3,91 | 4,03 | 0,71 | 55,20 |
| D1-1 | Vārīti kartupeļi ar sviestu | 120/4 | 2,38 | 3,67 | 22,72 | 131,04 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,09** | **10,90** | **27,53** | **242,24** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G25 | Vistas gaļas un brokoļu sacepums | 90 | 10,86 | 5,64 | 4,74 | 109,84 |
|  | 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 | 150 | 0,08 | 0,08 | 7,38 | 29,72 |
| A3 | Bumbieri | 80 | 0,24 | 0,24 | 11,28 | 43,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **12,69** | **10,37** | **36,81** | **275,80** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **50,24** | **54,59** | **175,32** | **1368,4** |

**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 | 180/8 | 5,86 | 9,11 | 30,14 | 211,62 |
| SĒ7 | Svaigi augļi ar jogurtu | 50/100 | 3,75 | 3,35 | 20,30 | 124,20 |
| Dz1 | Piparmētru tēja | 150 | 0,30 | 0,09 | 0,78 | 4,28 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **9,91** | **12,55** | **51,22** | **340,10** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z10 | Ķirbju biezeņzupa ar baltmaizi un sieru | 180/15/5 | 4,96 | 7,75 | 23,24 | 176,85 |
| G10 | Liellopu gaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem | 30/150 | 13,79 | 8,93 | 27,35 | 240,35 |
| 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*** | |  | **19,24** | **20,80** | **64,49** | **506,71** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 25/20 | 6,11 | 6,27 | 13,68 | 133,16 |
| Dz  38-1 | Piena un banānu kokteilis | 120 | 2,41 | 1,96 | 9,33 | 63,90 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,52** | **8,23** | **23,01** | **197,06** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B5 | Biezpiena un burkānu plācenīši ar krējumu | 100/15 | 12,36 | 11,46 | 25,37 | 252,76 |
| S49 | Ābolu un biešu salāti | 100 | 0,74 | 4,89 | 14,16 | 99,42 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 150 | 0,10 | 0,05 | 3,67 | 15,30 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **13,20** | **16,40** | **43,20** | **367,48** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **50,86** | **57,98** | **181,92** | **1411,3** |

**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 | 200/10 | 5,71 | 11,25 | 31,76 | 247,76 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 15/15 | 2,57 | 2,36 | 7,43 | 59,19 |
| Dz13 | Karstais piena un medus dzēriens | 150 | 1,27 | 1,13 | 5,23 | 36,09 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **9,55** | **14,74** | **44,42** | **343,04** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G26 | Vistas fileja krējuma mērcē | 35/50 | 10,73 | 9,99 | 3,51 | 146,50 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 140 | 2,76 | 0,44 | 26,54 | 118,90 |
| SĒ13 | Ceptu banānu deserts ar jāņogu želeju un putukrējumu | 100/10/10 | 1,51 | 6,26 | 34,35 | 198,71 |
| Dz  27-1 | Upeņu sulas dzēriens | 150 | 0,08 | 0,08 | 1,65 | 7,65 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **15,07** | **16,76** | **66,04** | **471,76** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z16 | Piena zupa ar makaroniem | 200 | 6,03 | 6,03 | 20,32 | 156,23 |
| Sv9-2 | Baltmaize ar sviestu | 15/3 | 1,22 | 3,12 | 7,71 | 62,52 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,24** | **9,15** | **28,03** | **218,75** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G12 | Ar gaļu pildītas rīvētu kartupeļu klimpas | 145 | 11,86 | 2,95 | 34,09 | 207,60 |
| M6 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 50 | 0,69 | 4,15 | 3,17 | 52,33 |
| S51 | Gurķu salāti ar eļu | 100 | 0,67 | 5,10 | 2,00 | 54,65 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **16,02** | **15,39** | **43,36** | **370,57** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **47,89** | **56,03** | **181,85** | **1404,1** |

**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 | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,00 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,88** | **13,31** | **47,03** | **348,94** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z6 | Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu | 200/8/5 | 3,34 | 4,73 | 12,79 | 105,41 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| G13 | Kartupeļu un gaļas sacepums ar krējumu | 150/15 | 15,57 | 15,95 | 22,12 | 291,41 |
| S53 | Burkāni ar cukuru | 50 | 0,38 | 0,19 | 7,37 | 30,51 |
| Dz43 | Zemeņu dzēriens | 150 | 0,14 | 0,05 | 10,67 | 43,25 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **20,42** | **21,17** | **62,34** | **511,37** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z12 | Piena zupa ar biezpiena klimpām | 200 | 8,01 | 5,35 | 13,71 | 133,64 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 20/4 | 1,02 | 3,54 | 9,42 | 70,16 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,03** | **8,89** | **23,13** | **203,80** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G14 | Cūkgaļas lodītes krējuma mērcē | 40/30 | 6,61 | 6,25 | 9,23 | 119,04 |
| P13 | Dārzeņu risoto | 120 | 6,03 | 6,60 | 23,94 | 177,64 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,99** | **16,69** | **38,08** | **363,88** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **54,33** | **60,05** | **170,59** | **1428,0** |

**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 | 65 | 93 | 84,7 | 97 | 68 | 88 | 77,6 | **573** | 400 |
| Kartupeļi | 40 | 235 | 251 | 232 | 98 | 326 | 155 | **1338** | 500 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 249 | 162 | 275 | 213 | 235 | 385 | 392 | **1911** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 55,5 | 32,6 | 48 | 28,5 | 58,5 | 10 | 50 | **283** | 200 |
| Dārzeņi, augļi | 311 | 290 | 132 | 280 | 448 | 243 | 188 | **1892** | 1000 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 145 | 169 | 61 | 128 | 209 | 95 | 47 | **854** | 250 |
| Cukurs, max/dienā | 18 | 13,3 | 19,1 | 15,4 | 17,7 | 12 | 14,1 | 109,6:7  =**15,66** | 20\* |
| Sāls, max/dienā | 0,9 | 1,66 | 1,74 | 1,56 | 1,22 | 1,67 | 1,49 | 10,24:7=**1,46** | 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 | 120/10 | 7,72 | 9,68 | 46,48 | 308,07 |
|  | Piens | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,00 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,52** | **12,18** | **51,18** | **360,07** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi4 | Zivju pudiņš | 100 | 16,92 | 9,85 | 4,28 | 173,60 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 130 | 2,76 | 3,32 | 22,00 | 126,72 |
| M7 | Krējuma mērce ar dārzeņiem | 50 | 1,04 | 4,68 | 3,49 | 59,69 |
| SĒ  15-1 | Maizes zupa ar biezpiena krēmu | 100/20 | 2,70 | 4,53 | 25,25 | 150,65 |
| Dz  25-1 | Vīnogu sulas dzēriens | 150 | 0,09 | 0,02 | 2,25 | 9,60 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,51** | **22,40** | **57,28** | **520,26** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B15 | Biezpiena un ābolu sacepums ar ievārījumu | 70/15 | 7,16 | 5,50 | 23,66 | 184,44 |
| Dz  26-1 | Apelsīnu sulas dzēriens | 150 | 0,09 | 0,02 | 1,49 | 6,45 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,25** | **5,51** | **25,14** | **190,89** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G15 | Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē | 130/25 | 13,70 | 8,54 | 35,62 | 266,41 |
| S14 | Burkānu un ābolu salāti ar eļļu | 50 | 0,28 | 2,67 | 5,23 | 43,54 |
|  | Ūdens | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **13,99** | **11,21** | **40,85** | **309,95** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **55,27** | **51,30** | **174,45** | **1381,2** |

**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 | 150/10 | 5,52 | 11,05 | 33,34 | 248,47 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 15/15 | 2,57 | 2,36 | 7,42 | 59,14 |
| Dz  4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 150 | 2,40 | 1,97 | 7,30 | 55,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,49** | **15,37** | **48,06** | **363,07** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z7 | Siera zupa ar dārzeņiem | 220 | 4,39 | 9,20 | 15,04 | 157,34 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| G16 | Vistas fileja dārzeņu mērcē | 40/75 | 12,44 | 10,17 | 4,87 | 159,21 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 150 | 2,53 | 4,13 | 21,57 | 129,29 |
| Dz42 | Ābolu dzēriens | 150 | 0,08 | 0,08 | 7,38 | 29,72 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **20,44** | **23,83** | **58,26** | **516,36** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z17 | Piena zupa ar rīsiem un rozīnēm | 150 | 3,91 | 4,09 | 17,98 | 123,74 |
| S46 | Kartupeļu un siera salāti | 50 | 2,76 | 4,86 | 6,87 | 81,33 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 15 | 0,75 | 0,18 | 7,05 | 30,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,42** | **9,13** | **31,90** | **235,67** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G27 | Tefteļi ar krējuma mērci | 70/75 | 9,22 | 12,13 | 14,13 | 201,97 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 120 | 2,36 | 0,37 | 22,69 | 101,68 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,38** | **15,70** | **40,92** | **359,65** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **52,72** | **64,03** | **179,15** | **1474,7** |

**17.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O1 | Omlete ar dārzeņiem | 80 | 6,99 | 6,55 | 2,15 | 94,62 |
| S50 | Bumbieru un ābolu salāti | 100 | 0,64 | 5,84 | 14,75 | 110,24 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 25/5/20 | 4,42 | 5,34 | 12,17 | 109,90 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 150 | 0,09 | 0,06 | 7,35 | 30,45 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **12,14** | **17,78** | **36,42** | **345,22** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G18 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 120/27/40 | 14,15 | 11,75 | 40,95 | 322,07 |
| S48 | Burkānu un gurķu salāti | 75 | 0,48 | 4,19 | 6,37 | 62,25 |
| SĒ16 | Bumbieru krēms | 30 | 0,87 | 4,25 | 5,75 | 63,85 |
| SĒ19 | Ābolu mērce | 75 | 0,10 | 0,09 | 12,60 | 50,87 |
| Dz  24-1 | Ābolu sulas dzēriens | 150 | 0,02 | 0,02 | 1,53 | 6,45 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **15,61** | **20,29** | **67,20** | **505,49** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z8 | Piena zupa ar kartupeļiem un putraimiem | 220 | 4,47 | 3,03 | 17,75 | 113,99 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 25/5 | 1,78 | 4,93 | 12,38 | 99,45 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,24** | **7,96** | **30,13** | **213,44** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi2 | Kartupeļu un zivju plācenīši ar krējumu | 80/10 | 6,73 | 11,15 | 22,49 | 214,31 |
| S9 | Biešu un zaļo zirnīšu salāti | 100 | 2,68 | 4,96 | 11,48 | 95,30 |
| Dz43 | Zemeņu dzēriens | 150 | 0,14 | 0,05 | 10,67 | 43,25 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **9,55** | **16,16** | **44,64** | **352,86** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **43,54** | **62,19** | **178,38** | **1417,0** |

**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 | 120 | 3,36 | 3,00 | 5,64 | 62,40 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **8,26** | **15,19** | **42,42** | **337,04** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z9 | Biešu zupa ar frikadelēm un krējumu | 220/25/15 | 8,18 | 9,07 | 12,68 | 161,70 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| G19 | Kāpostu un gaļas sacepums ar krējumu | 200/15 | 10,82 | 11,80 | 18,25 | 214,77 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 100 | 1,96 | 0,31 | 18,85 | 84,46 |
| S40 | Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm | 50 | 0,39 | 2,72 | 7,95 | 55,29 |
| Dz  22-1 | Ūdens ar piparmētrām | 150 | 0,03 | 0,01 | 0,11 | 0,53 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **22,38** | **24,14** | **67,23** | **557,54** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S41 | Kartupeļu un gaļas salāti | 120 | 6,85 | 10,01 | 9,76 | 154,00 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 20 | 1,00 | 0,24 | 9,40 | 40,80 |
| Dz41 | Žāvētu augļu dzēriens | 150 | 0,10 | 0,05 | 3,67 | 15,30 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,95** | **10,30** | **22,82** | **210,10** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B8 | Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem, āboliem un ievārījumu | 150/15 | 15,12 | 11,63 | 37,16 | 338,50 |
| Dz36 | Piparmētru tējas dzēriens | 150 | 0,01 | 0,02 | 3,92 | 16,13 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,13** | **11,66** | **41,08** | **354,63** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **53,73** | **61,28** | **173,56** | **1459,3** |

**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 | 200/15 | 4,90 | 14,47 | 39,33 | 304,64 |
| Dz  4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 150 | 2,40 | 1,97 | 7,30 | 55,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **7,30** | **16,44** | **46,64** | **360,10** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi5 | Cepta zivs | 50 | 9,41 | 4,96 | 3,26 | 95,21 |
| M8 | Krējumu un mārrutku mērce | 30 | 0,37 | 2,56 | 1,96 | 31,67 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 130 | 2,76 | 3,32 | 22,00 | 126,72 |
| S16 | Burkānu salāti | 50 | 0,49 | 1,43 | 5,32 | 34,01 |
| B16 | Biezpiena sacepums | 50 | 7,78 | 4,80 | 33,22 | 206,83 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu mērce | 60 | 0,25 | 0,10 | 11,10 | 45,89 |
|  | Ūdens | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **21,06** | **17,18** | **76,86** | **540,33** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z15 | Piena zupa ar dārzeņiem | 180 | 4,08 | 4,75 | 12,57 | 105,93 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 20/4/15 | 5,25 | 7,84 | 10,37 | 130,91 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,33** | **12,59** | **22,95** | **236,84** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G20 | Pildīta paprika ar gaļu tomātu-krējuma mērcē | 130/40 | 10,03 | 11,54 | 17,91 | 212,25 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 120 | 2,36 | 0,37 | 22,69 | 101,68 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,10 | 56,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,18** | **15,11** | **44,70** | **369,93** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **52,86** | **61,32** | **191,15** | **1507,2** |

**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 | 150/8 | 5,40 | 9,80 | 24,95 | 202,64 |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 15/20 | 5,31 | 5,84 | 8,55 | 106,16 |
| Dz11 | Žāvētu ābolu tēja | 150 | 0,07 | 0,01 | 5,50 | 21,87 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,78** | **15,65** | **39,00** | **330,67** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z11 | Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru | 200/5 | 3,21 | 4,29 | 13,34 | 99,81 |
| G21 | Vistas frikasē ar dārzeņiem | 85 | 8,97 | 7,73 | 6,06 | 127,51 |
| D8 | Krāsnī cepti kartupeļi | 100 | 2,74 | 3,03 | 26,35 | 141,06 |
| S16-1 | Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,38 | 3,19 | 5,37 | 48,91 |
| Dz43 | Zemeņu dzēriens | 150 | 0,14 | 0,05 | 10,67 | 43,25 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **15,42** | **18,29** | **61,78** | **460,55** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B13 | Biezpiena klimpas ar krējumu | 50/15 | 8,24 | 7,95 | 7,83 | 136,49 |
| S49 | Ābolu un biešu salāti | 75 | 0,49 | 3,71 | 10,23 | 73,23 |
| Dz  28-1 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 0,48 | 0,03 | 8,67 | 33,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,21** | **11,69** | **26,72** | **242,72** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D15 | Šķeltie zirņi ar dārzeņiem | 150 | 9,71 | 4,84 | 34,89 | 214,81 |
| S45 | Burkānu un ābolu salāti ar krējumu | 60 | 0,56 | 2,68 | 5,64 | 46,90 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,15 | 84,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,47** | **12,32** | **46,68** | **345,71** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **49,89** | **57,95** | **174,18** | **1379,7** |

**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 | 115 | 89,5 | 61,6 | 93 | 90 | 56,3 |  | **505** | 342,9 |
| Kartupeļi | 115 | 309 | 107 | 148 | 266 | 182 |  | **1127** | 428,6 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 205 | 353 | 130 | 188 | 345 | 200 |  | **1421** | 1200 |
| Biezpiens, siers | 46,3 | 35 | 10 | 55 | 53,5 | 44 |  | **243** | 171,4 |
| Dārzeņi, augļi | 120 | 176 | 366 | 388 | 202 | 365 |  | **1617** | 857,1 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 48 | 2 | 170 | 44 | 45 | 147 |  | **456** | 214,3 |
| Cukurs, max/dienā | 19,4 | 10,8 | 12,9 | 13,1 | 16,4 | 14,1 |  | 86,7:6=**14,5** | 20\*\* |
| Sāls, max/dienā | 1,27 | 1,81 | 1,38 | 1,9 | 1,8 | 1,71 |  | 9,87:6=**1,6** | 3\*\* |

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

\*\* - daudzums dienā