**ĒDIENKARTES**

**20 dienu ēdienkartes 5. līdz 12. 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 | 200/15 | 5,60 | 15,50 | 33,51 | 291,70 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 20/4/  20 | 1,76 | 4,22 | 11,42 | 88,56 |
| 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*** | |  | **13,42** | **24,67** | **73,86** | **559,48** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G1 | Gulašs | 50/100 | 17,59 | 19,62 | 6,43 | 269,91 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 200 | 3,90 | 0,62 | 37,58 | 168,39 |
| S1-1 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu | 80 | 0,97 | 0,27 | 14,43 | 63,31 |
| SĒ1 | Rīsu krēms | 70 | 2,05 | 12,68 | 15,12 | 183,70 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 120 | 0,22 | 0,09 | 20,79 | 84,42 |
| Dz24 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
|  | Rupjmaize | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **26,71** | **33,72** | **120,46** | **882,12** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S2 | Zaļo zirnīšu salāti ar svaigiem dārzeņiem | 160 | 4,31 | 7,62 | 13,56 | 135,52 |
|  | Kefīrs | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **11,91** | **14,50** | **40,56** | **329,12** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D2 | Burkānu un biezpiena pankūkas ar krējumu | 240/30 | 14,15 | 27,40 | 76,22 | 599,05 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,23** | **27,48** | **84,38** | **633,45** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **66,27** | **100,37** | **319,26** | **2404,17** |

**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 | 220/12 | 5,93 | 12,43 | 50,65 | 336,82 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,22 | 11,42 | 88,56 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 25/5/25 | 5,95 | 5,79 | 12,26 | 120,45 |
| Dz5 | Melnā tēja ar cukuru un citronu | 200/3 | 0,31 | 0,06 | 6,09 | 24,71 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **13,95** | **22,49** | **80,42** | **570,54** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z1 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu | 250/20/15 | 9,25 | 11,02 | 16,25 | 196,32 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| Zi1 | Sacepta zivs fileja | 120 | 17,66 | 12,62 | 4,72 | 201,43 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 200 | 4,17 | 5,07 | 33,28 | 192,04 |
| S3 | Seleriju salāti ar āboliem | 80 | 1,04 | 4,01 | 7,94 | 67,84 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **35,71** | **33,30** | **109,89** | **849,24** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| K1 | Biezpiena rausis | 80 | 9,10 | 13,06 | 37,24 | 301,52 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,82** | **13,18** | **49,12** | **353,12** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D4 | Biešu burgeris ar jogurta un gurķu mērci | 180/80 | 12,92 | 16,91 | 45,16 | 373,07 |
| P8 | Vārīti rīsi | 120 | 3,36 | 1,18 | 34,32 | 162,82 |
| S4 | Redīsu un burkānu salāti ar eļļu | 70 | 0,63 | 3,61 | 4,02 | 49,06 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | 200 | 0,13 | 0,29 | 11,46 | 49,14 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **17,05** | **21,99** | **94,95** | **634,10** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **76,53** | **90,96** | **334,39** | **2407,01** |

**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 | 100/70 | 9,81 | 9,58 | 68,14 | 378,98 |
| 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*** | |  | **19,70** | **20,83** | **91,94** | **608,03** |
| PUSDIENAS | | | | | | |
| G2 | Frikadeles tomātu mērcē | 90/60/6 | 15,63 | 14,60 | 13,63 | 245,04 |
| M1 | Vārīti makaroni | 220 | 11,53 | 5,45 | 64,50 | 338,92 |
| S6 | Ziedkāpostu un burkānu salāti | 70 | 1,24 | 4,25 | 4,73 | 58,86 |
| SĒ3 | Kefīra želeja ar ķiršu sīrupu | 150/30 | 7,00 | 7,74 | 16,85 | 163,65 |
| Dz27 | Upeņu sulas dzēriens | 200 | 0,40 | 0,40 | 8,80 | 40,80 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **35,79** | **32,44** | **108,51** | **847,27** |
| LAUNAGS | | | | | | |
| S7 | Tomātu un siera salāti | 150 | 9,45 | 11,73 | 9,22 | 175,26 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| Dz32 | Zemeņu kompots | 200 | 0,20 | 0,08 | 16,49 | 66,73 |
| ***Launags kopā*** | |  | **11,65** | **12,29** | **44,51** | **323,59** |
| VAKARIŅAS | | | | | | |
| P4 | Bukstiņputra ar sviestu | 300/25 | 8,51 | 24,39 | 53,91 | 457,9 |
|  | Piens | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 104,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,11** | **29,39** | **63,31** | **561,90** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **81,24** | **94,94** | **308,26** | **2340,79** |

**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 | 180 | 15,31 | 15,32 | 5,14 | 216,51 |
| 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 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **20,49** | **21,23** | **77,50** | **570,22** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z2 | Zirņu zupa ar gaļu un krējumu | 250/18/14 | 12,66 | 11,55 | 26,93 | 257,78 |
|  | Rupjmaize | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| G3 | Cūkgaļas kotletes | 90 | 14,21 | 17,14 | 14,29 | 264,48 |
| 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*** | |  | **34,03** | **36,93** | **108,79** | **866,56** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv10 | Lavaša rullītis ar sieru un vistas fileju | 100 | 11,53 | 7,00 | 23,91 | 188,94 |
| S10 | Vitamīnu salāti | 120 | 1,05 | 6,29 | 9,73 | 94,49 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,20 | 0,26 | 12,00 | 50,50 |
| ***Launags kopā*** | |  | **12,77** | **13,55** | **45,64** | **333,92** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D5 | Kartupeļu pankūkas ar krējumu | 200/30 | 7,73 | 19,56 | 50,06 | 402,71 |
| S9 | Biešu un zaļo zirnīšu salāti | 150 | 4,43 | 7,51 | 20,00 | 155,38 |
|  | Rupjmaize | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| Dz7 | Karstais citronu dzēriens | 200/5 | 0,04 | 0,06 | 4,38 | 18,30 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **13,45** | **27,13** | **74,44** | **576,39** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **80,74** | **98,83** | **306,37** | **2347,10** |

**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 | 50/70 | 10,15 | 11,25 | 45,61 | 313,75 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 50/8/40 | 8,82 | 9,02 | 24,33 | 205,12 |
| Dz8 | Kakao | 200 | 3,48 | 3,16 | 12,94 | 92,51 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **22,44** | **23,43** | **82,88** | **611,38** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G4 | Dārzeņu sautējums ar gaļu | 240/60 | 22,92 | 21,78 | 32,92 | 409,02 |
| S11 | Ābolu – puravu salāti | 70 | 0,92 | 3,68 | 6,24 | 60,06 |
| SĒ4 | Cepti āboli ar putukrējumu | 170/30 | 1,30 | 9,74 | 35,51 | 227,70 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
|  | Rupjmaize | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **27,99** | **35,60** | **115,32** | **857,79** |
| LAUNAGS | | | | | | |
| S12 | Makaronu un desas salāti | 140 | 6,12 | 16,19 | 19,74 | 244,91 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| Dz34 | Žāvētu augļu kompots | 200 | 0,24 | 0,10 | 13,56 | 55,87 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,36** | **16,77** | **52,10** | **382,38** |
| VAKARIŅAS | | | | | | |
| B1 | Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu | 240/25 | 23,82 | 22,01 | 57,05 | 518,68 |
| S13 | Kāpostu, burkānu un rutku salāti | 60 | 0,67 | 2,75 | 4,45 | 42,55 |
| Dz36 | Piparmētru tējas dzēriens | 200 | 0,02 | 0,03 | 5,16 | 21,26 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **24,51** | **24,80** | **66,66** | **582,49** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **83,30** | **100,59** | **316,96** | **2434,04** |

**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 | 140 | | 11,40 | 11,57 | 6,94 | 173,56 |
|  | Rupjmaize | 35 | | 1,75 | 0,42 | 16,45 | 71,40 |
| Sv5 | Sviestmaize ar gurķiem | 30/3/30 | | 2,64 | 5,45 | 16,05 | 121,00 |
| S14 | Burkānu un ābolu salāti | 150 | | 0,85 | 8,11 | 17,05 | 137,00 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 250 | | 0,15 | 0,10 | 12,25 | 50,75 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | | **16,78** | **25,64** | **68,74** | **553,70** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | | |
| Z4 | Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu | 220/20/10 | | 7,01 | 8,40 | 17,49 | 171,23 |
|  | Rupjmaize | 40 | | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| G5 | Plovs | 220/50 | | 19,48 | 18,00 | 56,35 | 463,89 |
| S15 | Svaigu dārzeņu salāti | 120 | | 1,27 | 6,21 | 8,78 | 89,06 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | | **29,84** | **33,16** | **109,57** | **840,17** |
| **LAUNAGS** | | | | | | | |
| B2 | Rīvētu kartupeļu un biezpiena klimpas ar krējumu | | 150/25 | 15,08 | 10,42 | 43,46 | 327,28 |
| Dz6 | Augļu tēja ar cukuru | | 200 | 0,39 | 0,04 | 5,24 | 20,84 |
| ***Launags kopā*** | | |  | **15,47** | **10,46** | **48,70** | **348,12** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | | |
| D6 | Sautētas lēcas ar dārzeņiem | 240 | | 15,51 | 6,83 | 44,46 | 292,40 |
|  | Kefīrs | 200 | | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112 |
| S20 | Sarkano kāpostu un pētersīļu salāti | 120 | | 1,27 | 5,37 | 11,45 | 91,76 |
|  | Rupjmaize | 30 | | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | | **23,88** | **18,96** | **78,21** | **557,36** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | | **85,96** | **88,22** | **305,22** | **2299,36** |

**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 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| S16 | Burkānu salāti ar krējumu | 150 | 1,47 | 4,29 | 15,96 | 102,03 |
| Sv11 | Karstmaize ar sieru | 70 | 8,81 | 10,33 | 20,69 | 207,37 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **16,19** | **21,27** | **86,04** | **580,33** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G6 | Karbonāde | 80 | 21,39 | 17,43 | 9,41 | 277,26 |
| 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 | 100 | 0,54 | 4,09 | 10,81 | 79,34 |
| SĒ5 | Banānu pudiņš | 120 | 4,95 | 4,21 | 30,33 | 178,24 |
| SĒ 6 | Šokolādes ķīselis | 80 | 1,66 | 1,53 | 12,92 | 71,30 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 250 | 0,90 | 0,15 | 14,85 | 64,50 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **33,01** | **33,31** | **106,52** | **847,87** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S18 | Dārzeņu vinegrets ar olu | 125 | 3,98 | 8,31 | 12,86 | 138,41 |
|  | Rupjmaize | 35 | 1,75 | 0,42 | 16,45 | 71,40 |
|  | Jogurts ar augļiem 3,2 % | 80 | 2,64 | 2,56 | 9,52 | 71,2 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,20 | 0,26 | 12,00 | 50,50 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,57** | **11,55** | **50,83** | **331,51** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| S19 | Griķu salāti ar vistas gaļu | 180 | 12,86 | 15,85 | 43,96 | 368,12 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 25/5 | 1,78 | 4,93 | 12,38 | 99,45 |
| A1 | Banāni | 100 | 0,78 | 0,18 | 11,40 | 49,2 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,89** | **21,04** | **79,74** | **567,97** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **73,66** | **87,16** | **323,13** | **2327,69** |

**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 | 81 | 117 | 60 | 118 | 91 | 98 | 140 | **705** | 490 |
| Kartupeļi | 205 | 231 | 100 | 401 | 252 | 289 | 167 | **1645** | 1400 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 371,90 | 143 | 408 | 60 | 170 | 219,5 | 138 | **1510** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 34 | 48 | 34 | 11 | 104 | 46 | 23 | **300** | 210 |
| Dārzeņi | 392 | 291 | 144 | 419 | 286 | 556 | 316 | **2404** | 1400 |
| Cukurs | 31,76 | 30,42 | 10,8 | 12,6 | 22,7 | 5,6 | 38,9 | 152,73:7  =**21,8\*\*** | 40\* |
| *Cukurs, t.sk. pusdienās* | 17,26 | 1,1 | 2,9 | 1,4 | 2,7 | 0,6 | 15,3 | 41,26:7=**5,9\*\*** | 20\* |
| Sāls | 1,57 | 1,99 | 1,37 | 2,49 | 1,11 | 2,33 | 1,57 | 12,48:7=**1,78\*\*** | 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 | 130 | 13,23 | 14,50 | 4,32 | 189,72 |
| 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 | 180/120 | 5,55 | 4,69 | 40,18 | 218,03 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **21,10** | **24,58** | **68,63** | **559,65** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z5 | Borščs ar gaļu un skābo krējumu | 270/24/20 | 11,42 | 13,99 | 27,97 | 276,16 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| G7 | Ar gaļu pildīti kabači, krējums | 220/25 | 18,82 | 16,79 | 16,02 | 286,09 |
| S4 | Redīsu un burkānu salāti ar eļlu | 100 | 0,92 | 5,16 | 5,52 | 69,26 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| A4 | Apelsīni | 100 | 0,63 | 0,42 | 8,05 | 810,57 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **35,39** | **36,94** | **105,25** | **858,81** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| SĒ8 | Dzērveņu uzputenis ar pienu | 100/150 | 5,44 | 3,92 | 31,36 | 181,52 |
| Sv11-1 | Karstmaize ar sieru un burkāniem | 50 | 5,62 | 7,45 | 17,51 | 156,18 |
| ***Launags kopā*** | |  | **11,05** | **11,37** | **48,87** | **337,70** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B3 | Griķu un biezpiena sacepums ar krējumu | 240/35 | 24,24 | 18,53 | 76,82 | 574,31 |
| S22 | Gurķu, tomātu salāti | 70 | 0,48 | 3,61 | 2,32 | 42,04 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **24,79** | **22,22** | **87,30** | **650,75** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **92,35** | **95,11** | **310,06** | **2406,91** |

**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 | 300/16 | 8,00 | 16,43 | 53,95 | 383,42 |
| Dz5-1 | Melnā tēja ar pienu un cukuru | 200 | 1,69 | 1,28 | 7,28 | 45,69 |
| Sv8 | Rupjmaize ar medu | 20/7 | 1,02 | 0,24 | 15,14 | 64,18 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,72** | **17,95** | **76,37** | **493,29** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G8 | Vistas gaļas kotletes | 100 | 17,26 | 12,33 | 17,05 | 244,71 |
| P8 | Vārīti rīsi | 180 | 5,08 | 1,77 | 51,88 | 246,06 |
| M4 | Burkānu mērce | 50 | 1,01 | 4,08 | 3,58 | 53,63 |
| S23 | Burkānu-apelsīnu salāti | 130 | 1,06 | 5,81 | 13,76 | 105,00 |
| Dz23 | Ūdens ar jāņogām un upenēm | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,79 | 3,60 |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 60 | 5,18 | 11,93 | 8,66 | 163,64 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu ķīselis | 150 | 0,62 | 0,26 | 27,75 | 114,74 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **30,28** | **36,26** | **123,47** | **931,38** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| K2 | Ābolu biskvīts | 75 | 4,18 | 9,55 | 35,00 | 239,78 |
| Dz5-2 | Piens | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 104,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,78** | **14,55** | **44,40** | **343,78** |
| **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 | 100 | 1,33 | 5,27 | 9,43 | 87,96 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
|  | Saldskābmaize | 30 | 2,10 | 0,96 | 14,82 | 75,30 |
| A3 | Bumbieri | 100 | 0,27 | 0,27 | 12,69 | 48,6 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,85** | **23,21** | **70,83** | **544,09** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **66,63** | **91,97** | **315,08** | **2312,54** |

**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 | 240/12 | 8,61 | 5,16 | 45,84 | 264,47 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 25/5/20 | 6,87 | 10,10 | 12,98 | 167,60 |
| Sv4 | Sviestmaize ar desu | 25/5/20 | 4,28 | 7,91 | 13,17 | 138,85 |
| Dz8 | Kakao | 200 | 3,48 | 3,16 | 12,94 | 92,51 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **23,23** | **26,33** | **84,93** | **663,43** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z3 | Seleriju zupa ar rīsiem un gaļu | 250/20 | 9,06 | 5,79 | 18,06 | 156,71 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| G9 | Cūkgaļas strogonovs | 50/100 | 18,52 | 22,02 | 7,29 | 300,10 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 200 | 4,17 | 5,07 | 33,28 | 192,04 |
| S16 | Burkānu salāti | 75 | 0,74 | 2,27 | 7,95 | 52,06 |
| 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*** | |  | **35,16** | **36,28** | **105,53** | **869,08** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B4 | Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu | 130/20 | 13,18 | 9,27 | 33,31 | 269,78 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **13,90** | **9,39** | **45,19** | **321,38** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi2 | Kartupeļu un zivju plācenīši | 160/30 | 13,65 | 24,65 | 45,47 | 452,71 |
| S1-1 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem, krējumu | 60 | 0,74 | 3,14 | 2,19 | 38,25 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,99** | **27,88** | **76,56** | **600,96** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **88,28** | **99,89** | **312,21** | **2454,85** |

**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 | 160 | 15,77 | 12,97 | 5,38 | 198,78 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 25/4/25 | 2,20 | 4,45 | 14,27 | 103,36 |
| Sv5 | Sviestmaize ar gurķiem | 25/4/25 | 2,20 | 4,40 | 13,37 | 99,61 |
| S26 | Kolrābju salāti | 70 | 1,20 | 1,60 | 4,46 | 32,49 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,12 | 9,86 | 41,20 |
| A1 | Banāni | 100 | 0,78 | 0,18 | 11,40 | 49,20 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **22,26** | **23,72** | **58,76** | **524,65** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi3 | Zivju lodītes | 150 | 23,27 | 7,01 | 9,27 | 192,93 |
| M5 | Krējuma – tomātu mērce | 80 | 1,01 | 7,48 | 4,01 | 87,07 |
| D8 | Krāsnī cepti kartupeļi | 200 | 5,38 | 7,15 | 51,79 | 287,75 |
| 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 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **35,59** | **29,38** | **123,58** | **893,27** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| D9 | Ķirbju pankūkas ar krējumu | 150/30 | 9,84 | 19,22 | 46,08 | 393,47 |
| Dz26 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 8,05 | 14,31 | 8,16 | 34,40 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,92** | **19,30** | **54,24** | **427,87** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| K4 | Boloņas pica | 190 | 24,36 | 22,76 | 54,56 | 515,38 |
| SĒ12 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **25,08** | **22,88** | **66,44** | **566,98** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **92,85** | **95,28** | **303,01** | **2412,77** |

**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 | | 310/14 | 10,02 | 15,83 | 51,65 | 364,53 |
| 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*** | | |  | **13,97** | **21,00** | **84,22** | **553,89** |
| **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 | 50/287 | 23,85 | 15,91 | 52,05 | 438,08 |
| S28 | | Ziedkāpostu salāti ar krējuma mērci | 100 | 2,06 | 3,22 | 5,90 | 57,17 |
| Dz30 | | Bumbieru kompots | 200 | 0,22 | 0,22 | 20,62 | 81,15 |
| ***Pusdienas kopā*** | | |  | **33,73** | **29,56** | **116,48** | **842,15** |
| **LAUNAGS** | | | | | | | |
| Sv12 | | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 25/25 | 7,14 | 7,57 | 13,89 | 149,56 |
| S29 | | Gurķu salāti ar skābā krējuma mērci | 100 | 1,10 | 3,69 | 2,19 | 46,98 |
| Dz38 | | Piena un banānu kokteilis | 250 | 3,55 | 2,75 | 24,40 | 136,00 |
| ***Launags kopā*** | | |  | **11,79** | **14,01** | **40,48** | **332,54** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | | |
| B5 | | Biezpiena un burkānu plācenīši ar krējumu | 180/20 | 21,12 | 18,80 | 38,51 | 405,58 |
| Dz28 | | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| A4 | | Apelsīni | 100 | 0,63 | 0,42 | 8,05 | 35,7 |
| ***Vakariņas kopā*** | | |  | **23,35** | **19,32** | **75,46** | **551,28** |
| **DIENĀ KOPĀ** | | |  | **82,84** | **83,89** | **316,65** | **2279,85** |

**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 | 260/15 | 7,46 | 16,28 | 41,59 | 338,02 |
| Sv13 | Karstmaize ar biezpienu | 45 | 4,99 | 3,75 | 13,26 | 105,53 |
| Dz8 | Kakao | 200 | 3,46 | 3,14 | 12,83 | 91,90 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **15,90** | **23,17** | **67,68** | **535,45** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G11 | Cepti vistas šķiņķīši | 90 | 23,44 | 17,04 | 0,04 | 246,63 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 200 | 3,90 | 0,62 | 37,58 | 168,39 |
| M2 | Tomātu mērce | 50 | 1,00 | 1,64 | 5,44 | 39,00 |
| S30 | Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem | 120 | 4,87 | 6,23 | 11,42 | 117,21 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| SĒ13 | Ceptu banānu deserts ar jāņogu želeju un putukrējumu | 130/13/20 | 2,15 | 10,67 | 45,64 | 285,81 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **35,44** | **36,27** | **108,28** | **891,44** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S31 | Lēcu salāti ar tomātiem un papriku | 100 | 6,86 | 5,68 | 18,83 | 146,85 |
|  | Rupjmaize | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **13,96** | **12,44** | **41,13** | **320,05** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G12 | Ar gaļu pildītas rīvētu kartupeļu klimpas | 200 | 16,47 | 4,11 | 47,12 | 287,56 |
| M6 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 100 | 1,39 | 8,34 | 6,32 | 105,00 |
| S10 | Vitamīnu salāti | 120 | 1,05 | 6,29 | 9,72 | 94,45 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Dz33 | Dzērveņu dzēriens | 200 | 0,04 | 0,01 | 10,21 | 40,74 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **20,45** | **19,11** | **87,47** | **588,94** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **85,75** | **91,00** | **304,56** | **2335,88** |

**14.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| O6 | Zemnieku brokastis | 200 | 14,70 | 20,85 | 16,80 | 309,69 |
| Sv7 | Baltmaize ar ievārījumu | 40/25 | 3,28 | 1,80 | 33,02 | 179,25 |
| S32 | Lapu salāti ar gurķiem | 120 | 1,83 | 2,71 | 3,59 | 44,09 |
| 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*** | |  | **20,55** | **25,86** | **71,26** | **609,32** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z6 | Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu | 220/8/8 | 3,55 | 5,81 | 14,26 | 121,68 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| G13 | Kartupeļu un gaļas sacepums ar skābo krējumu | 220/25 | 23,13 | 23,75 | 41,40 | 466,89 |
| S33 | Burkānu salāti ar ķiplokiem | 140 | 2,07 | 6,01 | 14,06 | 113,80 |
| Dz32 | Zemeņu kompots | 200 | 0,20 | 0,08 | 16,49 | 66,73 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **30,94** | **36,13** | **105,01** | **850,71** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv11-2 | Karstmaize ar sieru un tomātiem | 60 | 6,76 | 5,62 | 16,67 | 141,86 |
| S34 | Kartupeļu un kukurūzas salāti | 140 | 2,96 | 8,52 | 19,54 | 163,10 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | 200 | 0,13 | 0,29 | 11,46 | 49,14 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,85** | **14,44** | **47,67** | **354,10** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G14 | Cūkgaļas lodītes krējuma mērcē | 75/40 | 12,07 | 10,55 | 16,65 | 208,80 |
| P13 | Dārzeņu risoto | 180 | 9,09 | 9,81 | 36,54 | 268,49 |
| S35 | Redīsu un gurķu salāti | 120 | 1,32 | 3,11 | 4,10 | 48,36 |
| Dz36 | Piparmētru tējas dzēriens | 200 | 0,02 | 0,03 | 5,16 | 21,26 |
| A5 | Mandarīni | 80 | 0,72 | 0,24 | 8,72 | 38,40 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **23,21** | **23,74** | **71,17** | **585,31** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **84,56** | **100,16** | **295,11** | **2599,44** |

**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 | 100 | 68,5 | 155,5 | 187,8 | 105 | 178 | 115,6 | **910** | 490 |
| Kartupeļi | 55 | 120 | 306 | 283 | 187 | 455 | 371 | **1777** | 1400 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 292 | 335 | 143 | 262 | 267 | 430 | 85 | **1814** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 104,2 | 49 | 68 | 26,1 | 102,7 | 27 | 49,9 | **426** | 210 |
| Dārzeņi | 461 | 153 | 207 | 241 | 543 | 321 | 385 | **2311** | 1400 |
| Cukurs | 21 | 31,18 | 23,3 | 19,75 | 39,31 | 30,82 | 25,34 | 190,7:7=  **27,2\*\*** | 40\* |
| *Cukurs, t.sk. pusdienās* | 2 | 18,1 | 1,5 | 14,5 | 10 | 13,7 | 10,2 | 70:7= **10\*\*** | 20\* |
| Sāls | 1,62 | 2,67 | 2,82 | 3,1 | 1,73 | 2,26 | 2,58 | 16,78:7=  **2,4\*\*** | 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 | 150/12 | 10,13 | 14,01 | 60,79 | 405,59 |
|  | 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*** | |  | **17,49** | **23,23** | **81,61** | **598,15** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi4 | Zivju pudiņš | 150 | 25,46 | 14,85 | 6,47 | 261,64 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 200 | 4,17 | 5,07 | 33,28 | 192,04 |
| M7 | Krējuma mērce ar dārzeņiem | 50 | 1,04 | 4,68 | 3,49 | 59,69 |
| S3 | Seleriju salāti ar āboliem | 70 | 0,92 | 3,60 | 7,03 | 60,62 |
| SĒ15 | Maizes zupa ar putukrējumu | 200/20 | 2,74 | 6,91 | 46,94 | 256,39 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **34,42** | **35,19** | **105,38** | **864,79** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B6 | Biezpiena sacepums ar āboliem un rīsiem | 130 | 11,63 | 10,61 | 31,84 | 268,98 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu ķīselis | 125 | 0,51 | 0,22 | 23,02 | 95,17 |
| ***Launags kopā*** | |  | **12,15** | **10,83** | **54,86** | **364,16** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G15 | Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē | 200/33 | 20,38 | 12,75 | 59,13 | 420,03 |
| S36 | Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un papriku | 70 | 0,98 | 5,93 | 5,22 | 73,79 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **21,84** | **18,76** | **76,35** | **545,02** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **85,90** | **88,01** | **318,20** | **2372,12** |

**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 | 220/15 | 8,03 | 16,46 | 48,46 | 364,67 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 40/50 | 8,27 | 7,46 | 19,98 | 174,93 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **16,70** | **24,04** | **73,47** | **561,54** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z7 | Siera zupa ar dārzeņiem | 250 | 5,22 | 10,93 | 18,36 | 188,96 |
|  | Rupjmaize | 45 | 2,25 | 0,54 | 21,15 | 91,80 |
| G16 | Vistas fileja dārzeņu mērcē | 65/100 | 19,82 | 13,97 | 6,38 | 228,68 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 220 | 3,70 | 6,09 | 31,55 | 189,51 |
| S37 | Kāpostu un ananāsu salāti | 100 | 0,89 | 5,28 | 11,06 | 90,49 |
| Dz32 | Zemeņu kompots | 200 | 0,20 | 0,08 | 16,49 | 66,73 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **32,08** | **36,88** | **105,00** | **856,17** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B7 | Biezpiens ar gurķiem | 90 | 9,16 | 9,20 | 2,12 | 128,64 |
| D11 | Rīvētu kartupeļu sacepums | 200 | 4,38 | 1,90 | 40,63 | 193,06 |
| Dz4 | Kumelīšu tēja ar cukuru | 200 | 0,40 | 0,12 | 5,04 | 21,94 |
| ***Launags kopā*** | |  | **13,93** | **11,22** | **47,78** | **343,65** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G17 | Lazanja | 200 | 19,43 | 18,30 | 41,01 | 403,07 |
| 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*** | |  | **21,51** | **21,33** | **66,78** | **537,70** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **84,22** | **93,47** | **293,04** | **2299,05** |

**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 | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Sv5 | Sviestmaize ar gurķiem | 30/5/30 | 2,64 | 5,45 | 16,05 | 121,00 |
| S38 | Biešu salāti ar āboliem un plūmēm | 180 | 2,18 | 8,23 | 24,99 | 174,64 |
| Dz9 | Karstais upeņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,08 | 9,80 | 40,60 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **17,56** | **24,47** | **68,21** | **546,84** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G18 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 180/48/60 | 23,24 | 19,40 | 61,43 | 507,00 |
| S39 | Kāļu salāti | 120 | 1,58 | 6,18 | 9,17 | 93,95 |
| SĒ16 | Bumbieru krēms | 75 | 2,17 | 10,61 | 14,38 | 159,63 |
| SĒ17 | Jāņogu mērce | 100 | 0,16 | 0,21 | 16,67 | 69,17 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **27,23** | **36,48** | **109,80** | **864,15** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z8 | Piena zupa ar kartupeļiem un putraimiem | 250 | 5,07 | 3,44 | 20,11 | 129,25 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 25/5 | 1,78 | 4,93 | 12,38 | 99,45 |
| Sv14 | Karstmaize ar āboliem | 60 | 3,17 | 2,76 | 21,31 | 120,07 |
| Dz1 | Piparmētru tēja | 200 | 0,40 | 0,12 | 1,04 | 5,70 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,41** | **11,24** | **54,84** | **354,47** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D12 | Pupiņu un kartupeļu biezenis | 200 | 11,50 | 6,65 | 42,28 | 258,22 |
| 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*** | |  | **18,58** | **22,63** | **69,54** | **533,12** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **73,78** | **94,83** | **302,39** | **2298,58** |

**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 | 40/6/24 | 5,94 | 9,93 | 20,94 | 193,62 |
| Dz10 | Karstais aveņu dzēriens | 200 | 0,12 | 0,12 | 9,86 | 41,20 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **13,76** | **21,82** | **79,57** | **560,04** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z9 | Biešu zupa ar frikadelēm un krējumu | 250/25/20 | 8,48 | 10,85 | 14,12 | 184,32 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| G19 | Kāpostu un gaļas sacepums ar krējumu | 280/25 | 15,57 | 17,63 | 26,82 | 316,97 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 200 | 3,90 | 0,62 | 37,58 | 168,39 |
| Dz37 | Ābolu - bumbieru kompots | 180 | 0,11 | 0,12 | 20,58 | 92,47 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **30,06** | **29,69** | **117,90** | **843,75** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S41 | Kartupeļu un gaļas salāti | 160 | 9,09 | 13,31 | 12,82 | 204,08 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,20 | 0,26 | 12,00 | 50,50 |
| ***Launags kopā*** | |  | **11,29** | **14,04** | **43,62** | **336,18** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B8 | Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem un ievārījumu | 200/20 | 20,12 | 15,47 | 49,46 | 450,38 |
| S42 | Vārītu ziedkāpostu un burkānu salāti | 100 | 1,89 | 6,39 | 6,80 | 87,42 |
|  | Rupjmaize | 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*** | |  | **23,04** | **22,16** | **70,04** | **596,90** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **78,15** | **87,72** | **311,13** | **2336,87** |

**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 | 120 | 14,26 | 14,55 | | 1,64 | 193,05 |
|  | Saldskābmaize | 35 | 2,45 | 1,12 | | 17,29 | 87,85 |
| P16 | Rīsu un burkānu plācenīši ar ievārījumu | 150/12 | 4,68 | 10,86 | | 44,71 | 302,78 |
| Dz3 | Piparmētru tēja ar cukuru un citronu | 200 | 0,42 | 0,18 | | 6,31 | 27,60 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **21,81** | **26,70** | | **69,95** | **611,28** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | | |
| Zi5 | Cepta zivs | 100 | 18,93 | 10,10 | | 6,44 | 192,10 |
| M8 | Krējumu un mārrutku mērce | 60 | 0,74 | 5,13 | | 3,92 | 63,34 |
| D13 | Kartupeļu biezenis ar lociņiem | 180 | 3,92 | 4,61 | | 28,62 | 170,78 |
| S43 | Raibie dārzeņu salāti | 100 | 1,43 | 5,24 | | 5,20 | 71,45 |
| SĒ18 | Žāvētu augļu zupa ar mannas sacepumu | 150/100 | 4,66 | 5,55 | | 59,25 | 303,12 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | | 12,00 | 51,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **30,16** | **30,71** | | **115,43** | **851,98** |
| **LAUNAGS** | | | | | | | |
| S44 | Biešu un pupiņu salāti | 150 | 7,98 | 8,48 | | 26,00 | 200,07 |
| Sv9 | Rupjmaize ar sviestu | 30/5 | 1,53 | 4,49 | | 14,13 | 97,90 |
| Dz27 | Upeņu sulas dzēriens | 200 | 0,40 | 0,40 | | 8,80 | 40,80 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,90** | **13,36** | | **48,93** | **338,77** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | | |
| G20 | Pildīta paprika ar gaļu tomātu-krējuma mērcē | 200/60 | 15,57 | 17,61 | | 27,13 | 324,00 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 180 | 3,51 | 0,55 | | 33,76 | 151,29 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | 200 | 0,13 | 0,29 | 11,46 | | 49,14 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **19,20** | **18,46** | **72,35** | | **524,43** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **81,10** | **89,48** | **306,69** | | **2328,95** |

**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 | 260/10 | 8,22 | 4,68 | 50,12 | 266,59 |
| Sv5-2 | Sviestmaize ar sieru un gurķiem | 25/5/20 | 4,41 | 5,34 | 12,17 | 109,9 |
| 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 | 42,24 | 42,24 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **19,29** | **19,10** | **79,01** | **549,64** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z11 | Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru | 240/10 | 7,29 | 10,66 | 17,18 | 186,99 |
|  | Rupjmaize | 40 | 2,00 | 0,48 | 18,80 | 81,60 |
| G21 | Vistas frikasē ar dārzeņiem | 150 | 15,50 | 13,42 | 10,75 | 221,85 |
| D14 | Kartupeļu un spinātu sacepums | 200 | 8,17 | 11,32 | 31,57 | 256,57 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **34,56** | **35,97** | **107,21** | **857,01** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B9 | Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu | 120/20 | 9,46 | 9,57 | 29,09 | 239,64 |
| Dz8 | Kakao | 200 | 3,48 | 3,16 | 92,51 | 92,51 |
| ***Launags kopā*** | |  | **12,93** | **12,73** | **42,04** | **332,15** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D15 | Šķeltie zirņi ar dārzeņiem | 240 | 15,38 | 7,65 | 55,36 | 340,44 |
| 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 | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **23,41** | **22,15** | **82,49** | **607,02** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **90,19** | **89,96** | **310,75** | **2345,81** |

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

**6 dienās, g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | | | **ĒK - vid.**  **g / 6 dienās** | **MK -172. g / 6 dienās\*\*\*** |
| **15.** | **16.** | **17.** | **18.** | **19.** | **20.** |  |
| Gaļa, liesa,  zivju fileja | 166,55 | 127 | 73,44 | 117,2 | 162,7 | 62,5 |  | **709** | 490 |
| Kartupeļi | 174,50 | 414 | 123,75 | 262,4 | 331 | 223 |  | **1529** | 1400 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 309,5 | 147 | 388,75 | 76 | 91 | 420,8 |  | **1433** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 53 | 124 | 0 | 73 | 15 | 83 |  | **348** | 210 |
| Dārzeņi | 278 | 355 | 427 | 600 | 339 | 458 |  | **2458** | 1400 |
| Cukurs | 47,6 | 25,16 | 22,33 | 38,32 | 32,6 | 23,8 |  | 189,8:6=  **31, 6\*\*** | 40\* |
| *Cukurs, t.sk. pusdienās* | 20 | 11,5 | 20 | 20 | 17,6 | 0 |  | 89,1:6=  **14,85\*\*** | 20\* |
| Sāls | 2,17 | 2,31 | 1,99 | 2,74 | 2,67 | 3 |  | 14,34:6=  **2,39\*\*** | 5\* |

\* - max daudzums dienā

\*\* -vid. daudzums dienā

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