**ĒDIENKARTES**

**20 dienu ēdienkartes 4 līdz 6 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 | 180/5 | 5,00 | 6,94 | 30,16 | 200,36 |
| Sv1 | Sviestmaize ar biezpienu | 25/35 | 5,72 | 5,11 | 12,59 | 116,03 |
| Dz2 | Piparmētru tēja ar cukuru | 200 | 0,41 | 0,12 | 4,32 | 19,06 |
| A1 | Banāni | 100 | 0,78 | 0,18 | 11,40 | 49,2 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **11,91** | **12,35** | **58,47** | **384,65** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G1 | Gulašs | 35/80 | 12,56 | 13,23 | 5,32 | 188,45 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 170 | 3,36 | 0,53 | 32,39 | 145,14 |
| S1-1 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu | 60 | 0,73 | 0,20 | 10,82 | 47,48 |
| SĒ1 | Rīsu krēms | 35 | 1,03 | 6,34 | 7,53 | 91,73 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 100 | 0,18 | 0,07 | 17,33 | 70,35 |
| Dz21 | Ūdens ar citroniem | 200/5 | 0,03 | 0,06 | 0,28 | 1,60 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **19,38** | **20,80** | **87,76** | **605,95** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S2 | Zaļo zirnīšu salāti ar svaigiem dārzeņiem | 120 | 3,23 | 5,72 | 10,21 | 101,82 |
|  | Kefīrs, 3,2% | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,15 | 84 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,93** | **10,88** | **30,46** | **247,02** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D2 | Burkānu un biezpiena pankūkas ar krējumu | 180/20 | 10,91 | 19,19 | 58,02 | 441,69 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **10,99** | **19,27** | **66,18** | **476,09** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **51,22** | **63,30** | **242,87** | **1713,71** |

**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 | 25/4/20 | 3,35 | 5,38 | 13,14 | 112,16 |
| Dz4-1 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 150 | 2,40 | 1,97 | 7,30 | 55,46 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,59** | **15,98** | **61,87** | **429,68** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z1 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | 220/12/10 | 6,25 | 7,99 | 14,19 | 149,41 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| Zi1 | Sacepta zivs fileja | 75 | 11,03 | 7,89 | 2,94 | 125,83 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 150 | 3,15 | 3,86 | 25,08 | 145,07 |
| S3 | Seleriju salāti ar āboliem | 50 | 0,65 | 2,54 | 4,99 | 42,82 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 150 | 1,20 | 0,08 | 21,68 | 82,50 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,79** | **22,71** | **82,97** | **606,83** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| K1 | Biezpiena rausis | 60 | 6,76 | 9,79 | 28,08 | 226,43 |
|  | Piens | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,56** | **12,29** | **32,78** | **278,43** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D4 | Biešu burgeris ar jogurta un gurķu mērci | 130/50 | 9,90 | 13,12 | 34,29 | 285,67 |
| P8 | Vārīti rīsi | 80 | 2,27 | 0,84 | 23,15 | 110,25 |
| S4 | Redīsu un burkānu salāti ar eļļu | 60 | 0,55 | 3,10 | 3,48 | 42,25 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | 200 | 0,15 | 0,29 | 4,75 | 21,90 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **12,86** | **17,35** | **65,67** | **460,07** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **56,80** | **68,33** | **243,29** | **1775,02** |

**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 | 75/50 | 7,03 | 6,86 | 49,29 | 273,24 |
| Sv6 | Sviestmaize ar vistas gaļu | 20/25 | 6,97 | 4,65 | 10,72 | 111,10 |
| Dz5-1 | Melnā tēja ar pienu un cukuru | 200 | 1,69 | 1,28 | 7,28 | 45,69 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **15,69** | **12,79** | **67,29** | **430,02** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G2 | Frikadeles tomātu mērcē | 60/50/5 | 10,67 | 11,14 | 9,41 | 178,09 |
| M1 | Vārīti makaroni | 150 | 7,86 | 3,74 | 43,98 | 231,28 |
| S6 | Ziedkāpostu un burkānu salāti | 50 | 0,88 | 3,18 | 3,38 | 43,31 |
| SĒ3 | Kefīra želeja ar ķiršu sīrupu | 75/10 | 3,46 | 3,86 | 7,26 | 77,28 |
| Dz27 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,20 | 0,8 | 21,68 | 82,50 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **24,07** | **22,00** | **85,71** | **612,46** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S7 | Tomātu un siera salāti | 100 | 6,38 | 7,90 | 6,15 | 117,89 |
|  | 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*** | |  | **8,08** | **8,34** | **36,74** | **245,81** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| P4 | Bukstiņputra ar sviestu | 250/15 | 7,49 | 15,92 | 45,36 | 345,99 |
|  | Piens | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 104 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **13,09** | **20,92** | **54,76** | **449,99** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **60,93** | **64,04** | **244,49** | **1738,28** |

**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 | 220/10/7 | 9,05 | 7,67 | 23,40 | 194,91 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| G3 | Cūkgaļas kotletes | 50 | 8,09 | 10,80 | 9,26 | 164,12 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 120 | 2,36 | 0,37 | 22,69 | 101,68 |
| M2 | Tomātu mērce | 30 | 0,61 | 0,98 | 3,29 | 23,53 |
| S8 | Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām | 50 | 0,88 | 4,07 | 5,48 | 47,00 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 150 | 0,36 | 0,06 | 9,00 | 38,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **22,59** | **24,25** | **84,87** | **620,65** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv10 | Lavaša rullītis ar sieru un vistas fileju | 85 | 9,93 | 6,05 | 20,14 | 161,50 |
| S10 | Vitamīnu salāti | 75 | 0,66 | 3,78 | 6,10 | 57,79 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 150 | 0,15 | 0,19 | 9,00 | 37,88 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,73** | **10,03** | **35,23** | **257,16** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D5 | Kartupeļu pankūkas ar krējumu | 150/15 | 6,28 | 11,49 | 42,43 | 294,58 |
| 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*** | |  | **9,00** | **16,50** | **58,28** | **408,18** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **59,06** | **69,47** | **231,17** | **1732,07** |

**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 | 180/40 | 15,70 | 14,99 | 24,90 | 289,43 |
| S11 | Ābolu – puravu salāti | 50 | 0,65 | 2,62 | 4,39 | 42,62 |
| SĒ4 | Cepti āboli ar putukrējumu | 120/15 | 0,79 | 5,08 | 26,16 | 148,47 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **18,74** | **22,79** | **84,35** | **590,53** |
| **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 | 150 | 0,18 | 0,08 | 10,21 | 42,07 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,71** | **11,45** | **35,77** | **262,04** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B1 | Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu | 120/12 | 11,95 | 11,16 | 28,78 | 261,83 |
| S13 | Kāpostu, burkānu un rutku salāti | 80 | 0,82 | 5,27 | 5,73 | 69,69 |
| Dz  30-1 | Bumbieru kompots | 150 | 0,28 | 0,27 | 16,07 | 62,21 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **13,05** | **16,69** | **50,58** | **393,73** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **55,11** | **68,20** | **232,13** | **1703,68** |

**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 |
|  | Baltmaize | 25 | 2,00 | 1,08 | 12,83 | 67,50 |
| 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*** | |  | **13,96** | **17,10** | **55,29** | **414,41** |
| **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 | 140/30 | 12,35 | 11,39 | 35,78 | 294,16 |
| Sv15 | Svaigu dārzeņu salāti | 80 | 0,84 | 4,14 | 5,85 | 59,37 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **21,79** | **24,37** | **81,38** | **620,35** |
| **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 | 180 | 14,26 | 6,28 | 40,89 | 220,19 |
|  | Rupjmaize | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
|  | Kefīrs | 200 | 4,20 | 4,80 | 8,20 | 84 |
| S20 | Sarkano kāpostu un pētersīļu salāti | 100 | 1,06 | 4,30 | 6,15 | 74,94 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **18,19** | **14,55** | **60,91** | **430,13** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **66,87** | **64,66** | **235,14** | **1742,47** |

**7.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P6 | Auzu pārslu biezputra ar kaltētiem augļiem | 150 | 4,14 | 4,90 | 33,34 | 187,11 |
| 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 |
| Dz2-1 | Piparmētru tēja ar medu | 200 | 0,41 | 0,12 | 4,32 | 19,06 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **11,27** | **14,66** | **61,75** | **409,58** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G6 | Karbonāde | 50 | 13,41 | 10,71 | 5,88 | 171,81 |
| 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 | 100 | 4,13 | 3,50 | 25,27 | 148,49 |
| 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*** | |  | **23,29** | **24,46** | **87,89** | **656,89** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S18 | Dārzeņu vinegrets ar olu | 125 | 3,98 | 8,31 | 12,86 | 138,41 |
| Sv9-1 | Rupjmaize ar sviestu | 25/3 | 1,27 | 2,78 | 11,77 | 73,02 |
| Dz  29-1 | Jāņogu dzēriens | 200 | 0,21 | 0,26 | 5,29 | 23,26 |
| ***Launags kopā*** | |  | **5,45** | **12,99** | **36,64** | **234,69** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| S19 | Griķu salāti ar vistas gaļu | 150 | 10,65 | 13,18 | 36,52 | 305,80 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 25/3 | 1,77 | 3,28 | 12,37 | 84,77 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,48 | 0,08 | 12,00 | 51,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **12,89** | **16,54** | **60,88** | **441,77** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **52,91** | **67,00** | **240,44** | **1742,94** |

**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 | 57 | 72 | 66 | 73 | 60 | 70 | 97 | **495** | 400 |
| Kartupeļi | 165 | 181 | 83 | 337 | 157 | 225 | 167 | **1315** | 500 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 296 | 290 | 404 | 50 | 160 | 215 | 106 | **1521** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 36 | 23,5 | 28,1 | 10 | 57,1 | 40,7 | 15 | **210** | 200 |
| Dārzeņi, augļi | 258 | 274 | 136 | 293 | 217 | 446 | 279 | **1903** | 1000 |
| *t.sk. svaigi dārzeņi, augļi* | 161 | 127 | 116 | 192 | 121 | 232 | 161 | **1110** | 250 |
| Cukurs | 18,9 | 15,4 | 15,7 | 13,25 | 19,22 | 7,1 | 18,3 | 108,3:7 **=15,47** | 20\* |
| Sāls | 1,00 | 1,57 | 2,17 | 1,99 | 0,98 | 1,94 | 1,42 | 11,07:7=**1,58** | 3\* |

\* - 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 | 25/3/25 | 2,19 | 3,63 | 14,27 | 96,02 |
| 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*** | |  | **15,99** | **17,70** | **57,09** | **437,68** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z5 | Borščs ar gaļu un skābo krējumu | 220/15/10 | 7,61 | 9,21 | 22,42 | 196,95 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| G7 | Ar gaļu pildīti kabači, krējums | 120/15 | 10,72 | 9,87 | 8,44 | 163,07 |
| S4-1 | Redīsu un burkānu salāti ar krējumu | 50 | 0,56 | 1,33 | 2,84 | 24,57 |
| A4 | Apelsīni | 100 | 0,63 | 0,42 | 8,05 | 35,7 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **22,37** | **21,23** | **82,39** | **581,29** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| SĒ8 | Dzērveņu uzputenis ar pienu | 75/120 | 4,29 | 3,12 | 23,91 | 140,20 |
| Sv11-1 | Karstmaize ar sieru un burkāniem | 45 | 4,45 | 6,09 | 13,68 | 124,75 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,73** | **9,21** | **37,59** | **264,95** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| B3 | Griķu un biezpiena sacepums ar krējumu | 150/30 | 15,30 | 13,59 | 48,07 | 378,00 |
| S22 | Gurķu un tomātu salāti | 50 | 0,34 | 2,58 | 1,67 | 30,08 |
| Dz11 | Žāvētu ābolu tēja | 200 | 0,09 | 0,02 | 7,29 | 28,99 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,73** | **16,19** | **57,03** | **437,06** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **62,83** | **64,33** | **234,11** | **1720,98** |

**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 | 150/10 | 4,44 | 8,67 | 29,97 | 208,92 |
| Dz4-2 | Kumelīšu tēja ar pienu un medu | 100 | 1,40 | 1,25 | 2,35 | 45,55 |
| Sv8 | Rupjmaize ar medu | 25/4 | 1,61 | 1,31 | 6,97 | 64,36 |
| Sv5-1 | Sviestmaize ar gurķiem un olu | 20/4/20 | 2,95 | 5,16 | 10,57 | 98,66 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,27** | **15,44** | **62,55** | **417,49** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G8 | Vistas gaļas kotletes | 60 | 10,39 | 7,28 | 10,18 | 145,74 |
| P8 | Vārīti rīsi | 120 | 3,37 | 1,18 | 34,48 | 163,55 |
| M4 | Burkānu mērce | 35 | 0,71 | 2,85 | 2,50 | 37,49 |
| S23 | Burkānu-apelsīnu salāti | 80 | 0,64 | 3,36 | 8,33 | 62, 20 |
| Dz23 | Ūdens ar jāņogām un upenēm | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,79 | 3,60 |
| SĒ9 | Biezpiena krēms | 40 | 3,47 | 8,17 | 5,79 | 111,11 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu ķīselis | 100 | 0,41 | 0,17 | 18,41 | 76,13 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **19,06** | **23,09** | **80,49** | **599,82** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| K2 | Ābolu biskvīts | 60 | 3,33 | 7,94 | 27,95 | 194,18 |
|  | Piens | 175 | 4,90 | 4,38 | 8,23 | 91,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,23** | **12,32** | **36,18** | **285,18** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D7 | Kartupeļu un siera sacepums ar krējumu | 150/10 | 11,81 | 14,13 | 25,46 | 273 |
| S24 | Puravu – ābolu salāti | 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*** | |  | **13,23** | **18,70** | **53,93** | **426,68** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **50,78** | **69,54** | **233,14** | **1729,17** |

**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 | 180/8 | 6,46 | 3,86 | 33,88 | 195,50 |
| 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*** | |  | **15,86** | **18,38** | **64,28** | **481,06** |
| **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 | 30/60 | 12,73 | 14,02 | 4,87 | 195,35 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 115 | 2,40 | 2,87 | 19,14 | 110,03 |
| S25 | Kāpostu un burkānu salāti | 80 | 1,17 | 3,25 | 7,60 | 60,90 |
| 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*** | |  | **25,94** | **26,00** | **83,92** | **655,95** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B4 | Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu | 100/15 | 10,07 | 6,96 | 25,21 | 204,06 |
| Dz26 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,72 | 0,12 | 11,88 | 51,60 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,79** | **7,08** | **37,09** | **255,66** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| Zi2 | Kartupeļu un zivju plācenīši ar krējumu | 100/20 | 8,64 | 15,77 | 28,59 | 287,40 |
| S1-2 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem, eļļu | 40 | 0,50 | 2,10 | 1,54 | 25,84 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **10,75** | **17,97** | **59,03** | **423,25** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **63,33** | **69,44** | **244,32** | **1815,92** |

**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 | 100 | 9,81 | 8,07 | 3,26 | 123,27 |
| 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 | 50 | 0,85 | 1,07 | 3,18 | 22,50 |
| 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*** | |  | **15,08** | **17,84** | **49,83** | **410,29** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi3 | Zivju lodītes | 100 | 15,51 | 4,67 | 6,18 | 128,62 |
| M5 | Krējuma – tomātu mērce | 50 | 0,63 | 4,67 | 2,51 | 54,42 |
| D8 | Krāsnī cepti kartupeļi | 120 | 3,29 | 4,29 | 31,70 | 175,28 |
| S27 | Puravu – ābolu salāti ar skāba krējuma mērci | 50 | 0,67 | 2,64 | 4,71 | 43,981 |
| SĒ11 | Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu | 100/120 | 3,63 | 3,19 | 33,07 | 174,89 |
| Dz22 | Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,52 | 1,96 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,78** | **19,47** | **78,68** | **579,15** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| D9 | Ķirbju pankūkas ar krējumu | 110/15 | 6,97 | 12,30 | 33,54 | 270,33 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,05** | **12,38** | **41,70** | **304,73** |
| **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** | |  | **65,81** | **67,74** | **225,05** | **1751,61** |

**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 | 220/12 | 7,16 | 12,96 | 36,90 | 275,06 |
| SĒ12 | Svaigi augļi ar jogurta mērci | 120/60 | 3,01 | 3,97 | 24,19 | 142,15 |
| Dz1 | Piparmētru tēja | 200 | 0,40 | 0,12 | 1,04 | 5,70 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **10,57** | **17,05** | **62,13** | **422,91** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z10 | Ķirbju biezeņzupa ar siera grauzdiņiem | 200/30 | 6,64 | 8,89 | 33,23 | 232,26 |
| G10 | Liellopu gaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem | 32/180 | 14,96 | 9,97 | 32,72 | 175,03 |
| S28 | Ziedkāpostu salāti ar krējuma mērci | 70 | 1,44 | 2,25 | 4,12 | 39,98 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,11** | **21,19** | **78,24** | **581,68** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Sv12 | Sviestmaize ar gaļas pastēti | 25/25 | 7,14 | 7,57 | 13,89 | 149,56 |
| S29 | Gurķu salāti ar skābā krējuma mērci | 50 | 0,55 | 1,84 | 1,09 | 23,46 |
| Dz38 | Piena un banānu kokteilis | 200 | 2,84 | 2,20 | 19,52 | 108,80 |
| ***Launags kopā*** | |  | **10,53** | **11,61** | **34,51** | **281,82** |
| **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** | |  | **63,78** | **67,00** | **232,90** | **1746,88** |

**13.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |
| P11 | Mannas un burkānu biezputra ar sviestu | 200/12 | 5,82 | 12,92 | 32,67 | 266,54 |
| Sv13 | Karstmaize ar biezpienu | 45 | 4,99 | 3,75 | 13,26 | 105,53 |
| Dz8 | Kakao | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 78 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **15,01** | **20,42** | **52,98** | **450,07** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G11 | Cepti vistas šķiņķīši | 60 | 15,69 | 11,39 | 0,02 | 164,93 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 150 | 2,93 | 0,46 | 28,21 | 126,42 |
| M2 | Tomātu mērce | 50 | 1,00 | 1,64 | 5,44 | 39,00 |
| S30 | Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem | 60 | 2,45 | 3,12 | 5,78 | 58,98 |
| Dz29 | Jāņogu dzēriens | 150 | 0,14 | 0,19 | 8,97 | 50,50 |
| SĒ13 | Ceptu banānu deserts ar jāņogu želeju un putukrējumu | 100/10/10 | 1,51 | 6,26 | 34,35 | 198,71 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,73** | **23,06** | **82,77** | **625,75** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S31 | Lēcu salāti ar tomātiem un papriku | 80 | 5,49 | 4,54 | 15,06 | 117,48 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 30 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 61,20 |
|  | Kefīrs | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112,00 |
| ***Launags kopā*** | |  | **12,59** | **11,30** | **37,36** | **290,68** |
| **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 | 100 | 0,87 | 5,24 | 8,10 | 78,71 |
| Dz  33-1 | Dzērveņu dzēriens | 150 | 0,06 | 0,01 | 5,32 | 20,90 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,93** | **15,00** | **58,11** | **422,22** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **67,26** | **69,79** | **231,22** | **1788,72** |

**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 | | 35 | 1,75 | 0,42 | 16,45 | 71,40 |
| G13 | Kartupeļu un gaļas sacepums ar skābo krējumu | | 125/15 | 12,38 | 12,89 | 23,56 | 257,07 |
| 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*** | | |  | **19,35** | **23,49** | **80,81** | **598,17** |
| **LAUNAGS** | | | | | | | |
| Sv11-2 | Karstmaize ar sieru un tomātiem | | 45 | 5,22 | 4,29 | 13,47 | 108,61 |
| S34 | Kartupeļu un kukurūzas salāti | | 100 | 2,13 | 6,57 | 14,05 | 121,12 |
| Dz31 | Citronu dzēriens | | 150 | 0,10 | 0,22 | 8,59 | 36,85 |
| ***Launags kopā*** | | |  | **7,36** | **11,03** | **35,60** | **266,58** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | | |
| G14 | Cūkgaļas lodītes krējuma mērcē | | 50/30 | 8,12 | 7,28 | 11,36 | 142,78 |
| P13 | Dārzeņu risoto | | 100 | 5,08 | 5,51 | 20,38 | 150,06 |
| S35 | Redīsu un gurķu salāti | | 50 | 0,55 | 1,30 | 1,71 | 20,15 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110 |
| A5 | Mandarīni | | 80 | 0,54 | 0,18 | 6,54 | 28,8 |
| ***Vakariņas kopā*** | | |  | **15,88** | **14,37** | **68,89** | **451,79** |
| **DIENĀ KOPĀ** | | |  | **58,31** | **67,96** | **239,70** | **1771,79** |

**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 | 58 | 41 | 99 | 133 | 75 | 129 | 74 | **609** | 400 |
| Kartupeļi | 44 | 120 | 183 | 172 | 117 | 366 | 257 | **1259** | 500 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 214 | 274 | 77 | 185 | 202 | 450 | 62 | **1464** | 1400 |
| Biezpiens, siers | 66 | 40 | 52 | 19 | 86 | 21 | 28 | **312** | 200 |
| Dārzeņi, augļi | 294 | 137 | 182 | 144 | 455 | 383 | 374 | **1969** | 1000 |
| *t.sk.svaigi dārzeņi, augļi* | 121 | 85 | 111 | 93 | 105 | 80 | 252 | **847** | 250 |
| Cukurs | 18,9 | 19,9 | 13,8 | 17,75 | 16,3 | 17,5 | 17,5 | 121,65:7=**17,4** | 20\* |
| Sāls | 0,95 | 1,69 | 2,19 | 2,76 | 1,55 | 1,73 | 2,06 | 12,93:7=**1,85** | 3\* |

\* - 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 | 120/10 | 8,11 | 9,51 | 46,97 | 303,03 |
|  | Piens | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 78,00 |
| Sv3 | Sviestmaize ar tomātiem | 20/4/20 | 1,76 | 4,22 | 11,42 | 88,56 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | **14,07** | **17,48** | **65,45** | **469,59** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Zi4 | Zivju pudiņš | 100 | 16,92 | 9,85 | 4,28 | 173,60 |
| D3 | Kartupeļu biezenis | 150 | 3,15 | 3,86 | 25,08 | 145,07 |
| M7 | Krējuma mērce ar dārzeņiem | 50 | 1,04 | 4,68 | 3,49 | 59,69 |
| S3 | Seleriju salāti ar āboliem | 50 | 0,65 | 2,54 | 4,99 | 42,82 |
| SĒ  15-2 | Maizes zupa ar medu un putukrējumu | 120/15 | 1,68 | 5,08 | 26,12 | 154,22 |
| Dz24 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,16 | 34,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,52** | **26,08** | **72,12** | **609,80** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B6 | Biezpiena sacepums ar āboliem un rīsiem | 80 | 5,72 | 5,23 | 15,08 | 130,00 |
| SĒ10 | Žāvētu augļu ķīselis | 100 | 0,41 | 0,17 | 18,41 | 76,13 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,13** | **5,40** | **33,49** | **206,12** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G15 | Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē | 150/25 | 15,33 | 9,59 | 44,47 | 315,87 |
| S36 | Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un papriku | 50 | 0,70 | 4,16 | 3,71 | 52,00 |
|  | Kefīrs | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,15 | 84,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **20,22** | **18,55** | **54,33** | **451,86** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **63,95** | **67,51** | **225,38** | **1737,38** |

**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 | 180/5 | 6,55 | 7,47 | 39,68 | 245,35 |
| 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*** | |  | **12,91** | **12,76** | **59,65** | **393,52** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z7 | Siera zupa ar dārzeņiem | 200 | 3,93 | 8,25 | 13,57 | 141,31 |
|  | Rupjmaize | 30 | 1,50 | 0,36 | 14,10 | 61,20 |
| G16 | Vistas fileja dārzeņu mērcē | 30/75 | 9,55 | 9,48 | 4,69 | 140,71 |
| D10 | Kartupeļu un burkānu biezenis | 140 | 2,36 | 4,08 | 20,15 | 122,68 |
| 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*** | |  | **18,05** | **25,41** | **75,47** | **586,23** |
| **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 |
|  | Kefīrs | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,15 | 84 |
| ***Launags kopā*** | |  | **15,63** | **14,40** | **38,58** | **343,48** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G17 | Lazanja | 160 | 15,54 | 14,64 | 32,81 | 322,44 |
| S1-1 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un skābo krējumu | 60 | 0,95 | 2,38 | 2,19 | 33,01 |
| 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*** | |  | **17,48** | **17,40** | **58,23** | **452,81** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **64,08** | **69,98** | **231,93** | **1776,03** |

**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 | 25/4/20 | 2,16 | 4,40 | 13,27 | 99,06 |
| 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*** | |  | **16,36** | **20,68** | **57,13** | **466,86** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| G18 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 150/30/50 | 16,58 | 13,70 | 51,19 | 389,45 |
| S39 | Kāļu salāti | 70 | 0,92 | 3,62 | 5,36 | 54,96 |
| SĒ16 | Bumbieru krēms | 40 | 1,16 | 5,66 | 7,72 | 85,34 |
| 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*** | |  | **18,87** | **23,23** | **85,78** | **619,55** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| Z8 | Piena zupa ar kartupeļiem un putraimiem | 200 | 4,06 | 2,76 | 16,09 | 103,40 |
| Sv9-1 | Saldskābmaize ar sviestu | 20/5 | 1,43 | 4,77 | 9,91 | 86,90 |
| Sv14 | Karstmaize ar āboliem | 35 | 1,91 | 1,64 | 13,03 | 72,53 |
| Dz1 | Piparmētru tēja | 200 | 0,40 | 0,12 | 1,04 | 5,70 |
| ***Launags kopā*** | |  | **7,79** | **9,28** | **40,06** | **268,53** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D12 | Pupiņu un kartupeļu biezenis | 160 | 9,20 | 5,33 | 33,82 | 206,60 |
| M6 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 30 | 0,42 | 2,49 | 1,90 | 31,37 |
| S40 | Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm | 70 | 0,55 | 3,80 | 11,12 | 77,38 |
|  | Piens | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 78,00 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **14,37** | **15,36** | **53,89** | **393,35** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **57,39** | **68,55** | **236,87** | **1748,28** |

**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 | 165/20 | 5,30 | 9,03 | 36,97 | 250,16 |
| 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*** | |  | **10,82** | **17,70** | **66,26** | **459,85** |
| **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 | 200/15 | 11,09 | 11,83 | 19,43 | 220,44 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 120 | 2,34 | 0,37 | 22,57 | 101,11 |
| Dz37 | Ābolu - bumbieru kompots | 100 | 0,06 | 0,07 | 11,44 | 51,38 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,17** | **21,70** | **80,21** | **595,84** |
| **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 | Ūdens ar jāņogām | 200 | 0,07 | 0,09 | 0,67 | 3,30 |
| ***Launags kopā*** | |  | **8,97** | **11,27** | **25,34** | **231,05** |
| **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** | |  | **61,02** | **68,98** | **229,55** | **1771,06** |

**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 | 70 | 13,25 | 7,07 | 4,51 | 134,41 |
| M8 | Krējumu un mārrutku mērce | 50 | 0,62 | 4,27 | 3,27 | 52,78 |
| D13 | Kartupeļu biezenis ar lociņiem | 120 | 2,61 | 2,84 | 19,15 | 112,02 |
| S43 | Raibie dārzeņu salāti | 70 | 1,00 | 3,68 | 3,63 | 50,07 |
| SĒ18 | Žāvētu augļu zupa ar mannas sacepumu | 100/70 | 3,21 | 3,85 | 40,53 | 207,93 |
| Dz25 | Vīnogu sulas dzēriens | 150 | 0,36 | 0,06 | 9,00 | 38,40 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **21,05** | **21,77** | **80,09** | **595,61** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| S44 | Biešu un pupiņu salāti | 100 | 5,28 | 5,65 | 17,23 | 132,84 |
|  | Rupjmaize | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| Dz27 | Upeņu sulas dzēriens | 200 | 0,40 | 0,40 | 8,80 | 40,80 |
| ***Launags kopā*** | |  | **6,93** | **6,35** | **37,78** | **224,64** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| G20 | Pildīta paprika ar gaļu tomātu-krējuma mērcē | 130/40 | 10,03 | 11,54 | 17,91 | 212,25 |
| D1 | Vārīti kartupeļi | 150 | 2,95 | 0,47 | 28,37 | 127,10 |
|  | Kefīrs | 120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,20 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | 19,40 | 16,33 | 15,84 | 51,20 |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **66,13** | **62,03** | **65,68** | **225,06** |

**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 | 200/5 | 6,33 | 3,60 | 37,01 | 198,83 |
| 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*** | |  | **17,14** | **17,14** | **63,55** | **464,34** |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |
| Z11 | Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru | 220/8 | 6,30 | 9,01 | 15,64 | 162,62 |
|  | Rupjmaize, pilngraudu | 25 | 1,25 | 0,30 | 11,75 | 51,00 |
| G21 | Vistas frikasē ar dārzeņiem | 80 | 8,27 | 7,16 | 5,74 | 118,31 |
| D14 | Kartupeļu un spinātu sacepums | 140 | 5,72 | 7,95 | 22,26 | 180,53 |
| Dz28 | Persiku sulas dzēriens | 200 | 1,60 | 0,10 | 28,90 | 110,00 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | **23,14** | **24,51** | **84,29** | **622,45** |
| **LAUNAGS** | | | | | | |
| B9 | Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu | 90/15 | 7,11 | 7,18 | 21,87 | 180,09 |
| Dz8 | Kakao | 150 | 2,61 | 2,37 | 9,73 | 69,56 |
| ***Launags kopā*** | |  | **9,72** | **9,56** | **31,61** | **249,66** |
| **VAKARIŅAS** | | | | | | |
| D15 | Šķeltie zirņi ar dārzeņiem | 150 | 9,71 | 4,84 | 34,89 | 214,81 |
| S45 | Burkānu un ābolu salāti ar krējumu | 70 | 0,66 | 3,18 | 6,55 | 55,13 |
|  | Kefīrs, 3,2 % | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 |
| ***Vakariņas kopā*** | |  | **15,41** | **13,78** | **48,82** | **370,74** |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **65,41** | **64,99** | **228,26** | **1707,19** |

**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 | 115 | 71 | 45 | 95 | 110 | 33 |  | **469** | 342,9 |
| Kartupeļi | 131 | 300 | 99 | 171 | 253 | 152 |  | **1106** | 428,6 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 190 | 266 | 307 | 66 | 183 | 359 |  | **1371** | 1200 |
| Biezpiens, siers | 26 | 75 | 0 | 55 | 12 | 66 |  | **234** | 171,4 |
| Dārzeņi, augļi | 101 | 272 | 261 | 474 | 231 | 355 |  | **1694** | 857,1 |
| *t.sk.svaigi dārzeņi, augļi* | 89 | 143 | 171 | 117 | 60 | 47 |  | **627** | 214,3 |
| Cukurs | 19,9 | 17,7 | 14,8 | 18,3 | 17 | 19,1 |  | 106,8:6=**17,8** | 20\*\* |
| Sāls | 1,69 | 1,88 | 1,60 | 2,23 | 2,01 | 1,82 |  | 11,23:6=**1,9** | 3\*\* |

\* - daudzums dienā

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