

| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                                  | Daudz. | Olbv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g      | Kcal.          |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 14.12.2020</b>   |                                                   |        | <b>22,000</b> | <b>28,300</b> | <b>66,300</b> | <b>617,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                   |        | <b>22,000</b> | <b>28,300</b> | <b>66,300</b> | <b>617,000</b> |
|                               | Zirņu zupa                                        | 200    | 5,000         | 5,500         | 11,500        | 118,000        |
|                               | Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem<br>**A01,A07         | 80     | 9,900         | 18,100        | 3,600         | 218,000        |
|                               | Vārīti griķi                                      | 100    | 5,100         | 1,500         | 25,900        | 143,000        |
|                               | Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu             | 70     | 0,800         | 2,900         | 7,400         | 59,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                 | 20     | 1,100         | 0,300         | 8,700         | 42,000         |
|                               | Citronu dzēriens                                  | 150    | 0,100         |               | 9,200         | 37,000         |
| <b>Otrdiena 15.12.2020</b>    |                                                   |        | <b>19,500</b> | <b>29,100</b> | <b>67,400</b> | <b>619,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                   |        | <b>19,500</b> | <b>29,100</b> | <b>67,400</b> | <b>619,000</b> |
|                               | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01                | 200    | 3,900         | 6,400         | 10,700        | 118,000        |
|                               | Cūkgāļas kotlete **A01,A03                        | 70     | 10,000        | 16,200        | 5,600         | 216,000        |
|                               | Kartupeļu biezenis **A07                          | 130    | 2,800         | 2,400         | 17,800        | 104,000        |
|                               | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu                   | 70     | 1,000         | 2,900         | 6,000         | 54,000         |
|                               | Dzērveņu dzēriens                                 | 150    | 0,300         | 0,100         | 8,800         | 37,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                 | 20     | 1,100         | 0,300         | 8,700         | 42,000         |
|                               | Auglis                                            | 100    | 0,400         | 0,800         | 9,800         | 48,000         |
| <b>Trešdiena 16.12.2020</b>   |                                                   |        | <b>24,100</b> | <b>24,000</b> | <b>59,700</b> | <b>553,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                   |        | <b>24,100</b> | <b>24,000</b> | <b>59,700</b> | <b>553,000</b> |
|                               | Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu **A01,A07 | 200    | 3,400         | 5,600         | 10,000        | 106,000        |
|                               | Cepts vistas šķiņķītis                            | 60     | 14,400        | 12,400        |               | 169,000        |
|                               | Vārīti makaroni **A01                             | 100    | 4,200         | 2,100         | 27,900        | 147,000        |
|                               | Jauktu dārzeņu salāti                             | 70     | 1,000         | 3,600         | 3,700         | 51,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                 | 20     | 1,100         | 0,300         | 8,700         | 42,000         |
|                               | Karkadē dzēriens                                  | 150    |               |               | 9,400         | 38,000         |
| <b>Ceturtdiena 17.12.2020</b> |                                                   |        | <b>21,300</b> | <b>21,100</b> | <b>95,700</b> | <b>658,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                   |        | <b>21,300</b> | <b>21,100</b> | <b>95,700</b> | <b>658,000</b> |
|                               | Biešu zupa ar gaļu un krējumu<br>**A07,A09        | 200    | 2,200         | 3,800         | 14,600        | 101,000        |
|                               | Cūkgāļas plov                                     | 200    | 16,800        | 16,000        | 45,800        | 394,000        |
|                               | Marinēts gurķis                                   | 50     | 0,500         | 0,100         | 1,900         | 11,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                 | 20     | 1,100         | 0,300         | 8,700         | 42,000         |
|                               | Ābolu-dzērveņu dzēriens                           | 150    | 0,300         | 0,100         | 14,900        | 62,000         |
|                               | Auglis                                            | 100    | 0,400         | 0,800         | 9,800         | 48,000         |
| <b>Piektdiena 18.12.2020</b>  |                                                   |        | <b>22,000</b> | <b>21,900</b> | <b>60,800</b> | <b>528,000</b> |
| <b>Pusdienas</b>              |                                                   |        | <b>22,000</b> | <b>21,900</b> | <b>60,800</b> | <b>528,000</b> |
|                               | Siera dārzeņu zupa **A07                          | 200    | 4,700         | 6,000         | 11,400        | 118,000        |
|                               | Cepta zivs ar piena mērci<br>**A01,A03,A07        | 70/50  | 12,000        | 12,700        | 7,200         | 191,000        |
|                               | Vārīti kartupeļi                                  | 130    | 2,600         |               | 19,200        | 87,000         |
|                               | Svaigu kāpostu un burkānu salāti                  | 70     | 1,200         | 2,800         | 5,000         | 50,000         |
|                               | Rudzu maize **A01                                 | 20     | 1,100         | 0,300         | 8,700         | 42,000         |
|                               | Upeņu dzēriens                                    | 150    | 0,400         | 0,100         | 9,300         | 40,000         |

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .

Saskandis  
 Sulas modmāsa J.Podgornaya



| Datums/Datums                 | Ēdiena nosaukums                                         | Daudz.   | Olbv., g      | Tauki, g      | Ogļh., g      | Kcal.          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Pirmdiena 14.12.2020</b>   |                                                          |          | <b>9,700</b>  | <b>11,000</b> | <b>48,900</b> | <b>334,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                          |          | <b>9,700</b>  | <b>11,000</b> | <b>48,900</b> | <b>334,000</b> |
|                               | Graudaugu pārslas ar pienu **A07                         | 30/200   | 8,500         | 10,900        | 32,100        | 261,000        |
|                               | Auglis(banāns)                                           | 80       | 1,200         | 0,100         | 16,800        | 73,000         |
| <b>Otrdiena 15.12.2020</b>    |                                                          |          | <b>14,100</b> | <b>16,300</b> | <b>50,700</b> | <b>406,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                          |          | <b>14,100</b> | <b>16,300</b> | <b>50,700</b> | <b>406,000</b> |
|                               | Kefīra pankūkas ar ievārījumu **A01,A03                  | 150/15   | 14,100        | 16,300        | 40,600        | 366,000        |
|                               | Tēja ar cukuru                                           | 200      |               |               | 10,100        | 40,000         |
| <b>Trešdiena 16.12.2020</b>   |                                                          |          | <b>11,400</b> | <b>5,200</b>  | <b>35,800</b> | <b>262,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                          |          | <b>11,400</b> | <b>5,200</b>  | <b>35,800</b> | <b>262,000</b> |
|                               | Biezpiena masa ar ievārījumu,kviešu maize **A01,A03      | 70/15/30 | 11,200        | 4,800         | 20,800        | 198,000        |
|                               | Tēja ar cukuru                                           | 200      |               |               | 10,100        | 40,000         |
|                               | Auglis                                                   | 50       | 0,200         | 0,400         | 4,900         | 24,000         |
| <b>Ceturtdiena 17.12.2020</b> |                                                          |          | <b>10,300</b> | <b>12,100</b> | <b>26,500</b> | <b>256,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                          |          | <b>10,300</b> | <b>12,100</b> | <b>26,500</b> | <b>256,000</b> |
|                               | Skolas cīsiņi ar zaļajiem zirnīšiem ar krējumu **A01,A07 | 60/30    | 7,200         | 11,200        | 4,400         | 147,000        |
|                               | Kliju maize **A01                                        | 30       | 2,500         | 0,800         | 14,600        | 76,000         |
|                               | Tēja ar cukuru                                           | 200      | 0,600         | 0,100         | 7,500         | 33,000         |
| <b>Piektdiena 18.12.2020</b>  |                                                          |          | <b>5,900</b>  | <b>6,800</b>  | <b>36,700</b> | <b>231,000</b> |
| <b>Launags</b>                |                                                          |          | <b>5,900</b>  | <b>6,800</b>  | <b>36,700</b> | <b>231,000</b> |
|                               | Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci **A07              | 150/100  | 4,200         | 3,200         | 26,900        | 153,000        |
|                               | Graudu maize ar sviestu **A01,A07                        | 24       | 1,700         | 3,600         | 9,800         | 78,000         |

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012).

Saskaņots  
 Sautas medmāsa J. Polgornaya