

1-4 KL

Pirmdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pusdienas								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	150/5	5,55	5	10,6	105,77	1,7	0/01
G4/R	Slinko kāpostu tīteņu sautējums /krējums	180/8	14,82	15,012	25,584	298,956	7	0/015
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
A1	Auglis	100	0,7	0,3	11	47		
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām bez cukura	200	0,35	0,15	6,5	23,5		
Kopā:			24	21,182	62,884	530,426		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2

Otrdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								
Z2.1	Biešu zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu	150/5	4,11	4,17	12,64	102,38	7	0/03
zi3	Zivju lodītes	80	14,48	8,27	2,49	137,61	3,4,7	0/033
M1.P	Piena mērce	50	1,2	2,2	4,2	42,4	A1,A7	
Pied1	Vārīti griķi	100	3,4	0,7	38,3	172,8	0	0,18
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar ķīmenēm un krējumu	50	1,05	1,2	1,75	23,1	A7	
Dz3	Augļu-ogu kompots bez cukura	200	0,35	0,15	6,5	23,5		
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
Kopā:			26,95	17	75,08	556,99		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2

Trešdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pusdienas								
Z6/P	Zemnieku zupa ar cūkgaļu	150/5	6,43	9,59	10,71	152,98	7	0/01
Pied5	Makaroni ar sieru	120	9	8,4	24,1	208	1,7	0/01
S7	Burkānu-kolrābju salāti	50	0,7	3	5	47		0/01
0	Kefīrs	200	6	4	9	96	7	
Sv6	Saldskābmaize	10	0,9	0,1	7,3	35	1	
Kopā:			23,03	25	56,11	538,98		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Launags								

Ceturtdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāļs
						Kcal		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								
z9	Šķelto zirņu zupa ar sk.krējumu	150/5	6,25	5,09	14,77	131,25	7	0/015
G16/R	Maltās gaļas mērce	80	10,592	9,792	4,208	148,968	1,7	0/02
Pied2	Kartupeļu biezenis	100	2,17	2,54	15,77	92,97	7	0/03
S10/R	Vitamīnu salāti	50	0,7	3	12,9	43		0/01
Sv4	Pilngraudu maize	10	1,2	0,36	4,6	27,6	1	
0	Piens	200	6,4	4	9	98		
Kopā:			27	25	61	542		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Piektdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāļs
						Kcal		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu	200/13	8,54458	11,7733	18,6879	223,495	A7	0/02
s9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29		0/07
Dz6	Ogu dzēriens	200	0	0	16,5	66		
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
SĒ1+2/P	Šokolādes-biezpiena krēms ar ķiršu ķīseli	60/100	6,78	2,39	40,72	216,18	7	2,5/0
Kopā:			18	17,4333	89,4779	604,2		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2