

3 Ned_2-7 gadi OLAS

Pirmdiena								
Receptūr as vai tehnoloģi skās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alerģēni	Cukurs/sāl s
						Kcal		
			Olbalt.vie las	Tauki	Ogļhidrāt i			
Brokastis								
P1/J	5 garaudu pārslu biezp.ar sviestu/ievārījumu	200/5/5	6,15	8,46	26,49	205,89	1,7	3/01
Sv8	Saldskābmaize/ sviests /gurķis	25/5/10	1,69	4,32	13,31	101,4	1,7	
Dz1	Kumelīšu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			7,84	12,78	39,8	307,29		
Pusdienas								
Z28	Maltās gaļas zupa	150	6,38	10,2725	27,8225	221,06	9	0/02
G41	Krēmīgie makaroni	150	6,38	7,2725	27,8225	194,06	1,7	0/01
S11/R	Kīnas kāpostu-sv.gurķu un apr.sal	50	0,63	3,03	1,42	35,82		0/01
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,35	0,15	6,5	31,5		2/0
Sv4	Pilngraudu maize	10	1,2	0,37	5,6	27,6	1	
Kopā:			14,94	21,095	69,165	510,04		
Launags								
Sē2/Rop/A	Ābolu pankūkas ar ievārījumu /Al	50/5	3,4	7,6	22,0	99,1	1	08/003
A1	Auglis	30	0,21	0,09	3,3	14,1		
Dz1	Augļu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			3,58667	7,69333	25,25	113,193		
Kopā 3 ēdienreizes			26	41,6	134,2	931		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		11/2

Otrdiena								
Receptūr as vai tehnoloģi skās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alerģēni	Cukurs/sāl s
						Kcal		
			Olbalt.vie las	Tauki	Ogļhidrāt i			
Brokastis								
P3.1/R	Proso biežputra ar ievārījumu	200/5	7,5	3,5	33,2	207	7	05/01
Sv3.1	Kliju maize ar sviestu	20/5	1,73	4,8	9,04	88,15	1,7	
Dz1	Augļu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			9,23	8,3	42,24	295,15		
Pusdienas								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	5,41	4	10,44	95,57	1	0/01
G17/R	Tefteli krējuma- tomātu mērcē	60/40	10,21	16,46	18,755	262,83	1,7	0/05
Pied4	Kartupeļi vārītie	100	2	0,3	17,34	78,18		0/015
S9.1/R	Biešu un mar.gurķu salāti	50	0,82	2,55	5,16	47,22		0/007
Dz2	Dzērveņu dzēriens	200	0	0	16,5	66		
Sv6	Saldskābmaize	10	0,9	0,1	7,3	35	1	
Kopā:			19,34	23,41	75,495	584,8		
Launags								
B3	Biezpiena salad masa/ogu biezenis	100/15	10,48	12,5	14,73	212,76	7	10/0
A1	Auglis	60	0,42	0,18	6,6	28,2		
Dz1	Augļu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			10,9	12,68	21,33	240,96		
Kopā 3 ēdienreizes			39,47	44,39	139,065	1120,91		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		11/2

Trešdiena								
Receptūr as vai tehnoloģi skās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāl s
						Kcal		
			Olbalt.vie las	Tauki	Ogļhidrāt i			
Brokastis								
P2.1/Og	Miežu biezp.ar sviestu/rīv.ogām	200/5/15	5,82	5,3	28,52	188,68	1,7	3/01
Sv3	Kliju maize/ siera šķēlīte	20/15	5	5,1	9	104	1,7	
Dz1	Liepziedu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			10,82	10,4	37,52	292,68		
Pusdienas								
Z15/R	Pupiņu zupa	150	5,57	3,96	9,22	95,22		0/027
G18/R	Sautēta gaļas gabaliņas ar mērcīti	80	9,39	12,89	4,44	171,78	1,7	0/015
Pied1	Griķi vārīti	100	2,69	0,54	30,64	138,24		0/01
S12/R	Tomātu sīpolu salāti ar eļļu	50	0,3	2,95	2,5	37,52		0/01
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,35	0,15	6,5	31,5		2/0
Kopā:			18,3	20,49	53,3	474,26		
Launags								
S20/Al	Rosols dārzeņu ar eļļu /Al	150,364	7,2198	6,5108	17,5398	150,197		0/01
S14/R	Graužam burkāns	100	0,8	0	3,6	18		
0	Jogurts dzēramais	200	6,2	4	23,4	156	7	
Kopā:			14,2198	10,5108	44,5398	324,197		
Kopā 3 ēdienreizes			43	41,4008	135,36	1091,14		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		11/2
Ceturtdiena								
Receptūr as vai tehnoloģi skās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāl s
						Kcal		
			Olbalt.vie las	Tauki	Ogļhidrāt i			
Brokastis								
P1.1	Auzu pārslu biezp.ar sviestu/ievārījumu	200/5/5	6,15	8,46	26,49	205,89	1,7	3/01
Sv4	Pilngraudu maize	10	1,2	0,36	4,6	27,6	1	
A1	Auglis	30	0,21	0,09	3,3	14,1		
D4	Kakao ar pienu	150	2,84	2,4	5,89	56,51		2/0
Kopā:			10,4	11,31	40,28	304,1		
Pusdienas								
Z2.1	Biešu zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu	150/5	4,11	4,17	12,64	102,38	7	0/03
Zi2/A	Cepta zivs fileja/Al	60	10,0	6,3	0,8	99,7		0/015
M1.P	Piena mērce	25	0,63	1,145	2,09	21,19	1,7	0/01
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	
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,35	0,15	6,5	31,5		2/0
Kopā:			19,1193	17,6235	55,2853	418,368		
Launags								
B3	Biezpiena salad masa/ogu biezenis	100/15	10,48	12,5	14,73	212,76	7	10/0
Dz1	Liepziedu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			10,48	12,5	14,73	212,76		
Kopā 3 ēdienreizes			40	41	110,295	935,2		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		11/2

Piektddiena								
Receptūr as vai tehnoloģi skās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alergēni	Cukurs/sāl s
						Kcal		
			Olbalt.vie las	Tauki	Ogļhidrāt i			
Brokastis								
P6	4 gr. pārslas putra/ievārījums	200/5	6,15	8,46	26,49	205,89	1,7	3/01
Sv3.1	Kliju maize ar sviestu	20/5	1,73	4,8	9,04	88,15	1,7	
A1	Auglis	30	0,21	0,09	3,3	14,1		
Dz1	Ābolu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			8,09	13,35	38,83	308,14		
Pusdienas								
G19/R	Plovs ar vistas gaļu	150	10,45	7,37	31,21	233,9		0/048
S13/R	Biešu salāti ar ķiplokiem	50	1,2	2,95	6,5	54,52		0/01
Dz7	Citrusaugļu dzēriens	200	0,3	0	0,9	5		
Sv4	Pilngraudu maize	10	1,2	0,36	4,6	27,6	1	
Sē7/R	Biezpiena krēms ar zemeņu mērci	60/100	7,2	3,45	17,6	126,5	7	7,5/0
Kopā:			20,35	14,13	60,81	447,52		
Launags								
G20/R	Cīsiņš vārīts	60	9	14,8	1,3	174		
M3	Tomātu mērce	50	0,4	2	3,3	33		0/01
M1	Vārītie makaroni	100	4,16	1,77	27,88	144,12	1	0/01
S14/R	Grauzāmie kolrābi un ziedkāposti	100	0,8	0	3,6	18		
Dz1	Ābolu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			14,36	18,57	34,78	369,12		
Kopā 3 ēdienreizes			43	46,05	134,42	1124,78		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		11/2