

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	5 graudu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/15	5.01	2.912	37.581	245.569	A01,A07
	Baltmaize ar sviestu un gurķi	10/3/10	0.87	2.78	5.00	48.500	A01,A07
	Tēja ar cukuru	200	0.010	0.000	6.010	24.360	
Kopā			5.89	5.692	48.591	318.429	
Pusdienas							
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	200/5	7.000	6.910	3.550	110.190	A01,A07
	Makaroni jūrnieku gaumē	230	17.400	17.400	40.300	394.600	A01
	Dārzeņu salāti	50	0.718	2.564	4.989	45.900	
	Rudzu maize	25	2.25	0.23	12.25	60.07	A01
	Ābolu sulas dzēriens	200	0.000	0.000	17.28	70.400	
Kopā			27.368	27.104	78.369	681.160	
Launags							
	Kukurūzas pārslas ar pienu	30/150	8.11	9.21	41.79	286.36	A01,A05,A06,A07,A08
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1.990	5.100	9.240	92.150	A01,A07,A11
Kopā			10.100	14.310	51.030	378.51	
Kopā – 3 ēdienreizēs			43.358	47.106	177.990	1378.099	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/15	7.390	4.860	37.610	206.160	A01,A07
	Baltmaize ar sviestu	20/5	1.630	4.700	9.640	88.550	A01,A07
	Tēja ar cukuru	200	0.010	0.000	6.010	24.360	
Kopā			9.030	9.560	53.260	319.070	
Pusdienas							
	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	200/15	15.720	15.700	17.280	303.500	A07
	Gurķu ripiņas	30	0.180	0.060	0.540	3.660	
	Putukrējums ar sulas ķīseli	30/150	0.700	9.500	26.400	196.000	A07
	Saltskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.240	A01
	Ābolu sulas dzēriens	200	0.000	0.000	17.28	70.400	
Kopā			18.400	25.590	77.520	647.800	
Launags							
	Rauga pankūkas ar ievārījumu	90/15	6.560	6.450	48.020	276.370	A01,A03,A07
	Piens (skolas)	200	5.00	5.00	9.40	104.00	A07
Kopā			11.560	11.450	57.420	380.370	
Kopā – 3 ēdienreizēs			38.990	46.600	188.200	1347.240	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			39-48	45-55	165-200	1221-1487	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/15	3.810	1.700	39.500	188.616	A01,A07
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1.990	5.100	9.240	92.150	A01,A07,A11
	Piens (skolas)	200	5.000	5.000	9.400	104.000	A07
Kopā			10.800	11.8	58.140	384.766	
Pusdienas							
	Pupiņu zupa ar krējumu	200/5	8.571	7.827	25.985	208.670	A07
	Cepti kartupeļi ar biezpienu un krējumu	150/50/20	12.600	11.700	26.900	273.000	A07
	Svaigu kāpostu salāti ar krējumu	50	0.95	1.59	2.77	29.19	A07
	Rudzu maize	25	2.25	0.23	12.25	60.07	A01
	Dzērveņu dzēriens	200	0.390	0.000	17.940	73.320	
Kopā			24.761	21.347	85.845	644.250	
Launags							
	Cīsiņi	60	6.900	10.080	1.860	126.000	A07
	Tomātu daiviņas	20	0.200	0.040	0.520	3.240	
	Gurķu daiviņas	20	0.120	0.040	0.360	2.280	
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1.990	5.100	9.240	92.150	A01,A07,A11
	Tēja ar cukuru	200	0.010	0.000	10.010	40.040	
Kopā			9.22	15.26	21.99	263.71	
Kopā – 3 ēdienreizēs			44.781	48.407	165.975	1292.726	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Mannā biežputra ar ievārījumu	150/15	4.87	5.77	38.45	225.21	A01,A07
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1.990	5.100	9.240	92.150	A01,A07,A11
	Piens (skolas)	200	5.000	5.000	9.400	104.000	A07
	Auglis	100	0.400	0.200	9.912	54.400	
Kopā			12.260	16.07	67.002	475.76	
Pusdienas							
	Zivju zupa ar krējumu	200/5	3.540	5.600	7.360	99.000	A07
	Cūkgaļas teftelis ar kartupeļu biezeni	60/150	15.339	18.352	25.839	329.883	A01,A03,A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.600	2.600	4.300	43.000	
	Rudzu maize	25	2.25	0.23	12.25	60.07	A01
	Upeņu dzēriens	200	0.040	0.040	24.040	96.800	
Kopā			21.769	26.822	73.789	628.753	
Launags							
	Piena zupa ar nūdelēm	200	5.372	5.624	16.718	138.974	A01,A07
	Rudzu maize ar sviestu, sieru un gurķi	25/3/10/10	4.680	5.930	12.500	118.700	A01,A07
Kopā			10.052	11.554	29.218	257.674	
Kopā – 3 ēdienreizēs			44.081	54.446	170.009	1362.187	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			39-48	45-55	165-200	1221-1487	

Sagatavots: SIA "Līce" ēdnīcu vadītāja _____

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	l porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
Brokastis							
	Piena zupa ar griķiem	200	6.490	7.280	32.570	224.000	A07
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1.990	5.100	9.240	92.150	A01,A07,A11
Kopā			8.480	12.380	41.810	316.150	
Pusdienas							
	Asorti zupa ar krējumu	200/5	5.840	11.900	8.860	172.800	A07
	Cepta vistas fileja ar rīsiem un dārzeņiem	60/100	18.311	13.867	37.156	350.311	A01,A03,A07
	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	50	1.400	2.100	1.400	38.900	A07
	Rudzu maize	25	2.25	0.23	12.25	60.07	A01
	Dzēriens	200	0.040	0.040	23.080	94.000	
Kopā			27.841	28.137	82.746	716.081	
Launags							
	Biezpiens ar krējumu un ievārījumu	40/15/15	9.220	3.230	10.590	108.310	A07
	Kliju maize ar sviestu	20/5	2.450	4.640	9.500	89.560	A01, A07
	Auglis	100	1.200	0.080	19.800	72.720	
	Tēja ar cukuru	200	0.010	0.000	10.010	40.040	
Kopā			12.88	7.95	49.900	310.630	
Kopā – 3 ēdienreizēs			49.201	48.467	174.456	1342.861	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			39-48	45-55	165-200	1221-1487	