

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	4 graudu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/15	5,010	2,912	37,581	245,569	A01,A07
	Baltmaize ar sviestu	10/5	0,800	4,400	4,800	62,900	A01,A07
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
Kopā			<b>5,82</b>	<b>7,312</b>	<b>48,391</b>	<b>332,829</b>	
Pusdienas							
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm un krējumu	200/5	6,400	5,300	19,400	166,300	A07
	Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem	100/130	21,366	20,58	41,901	445,475	A01,A07
	Dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,718	2,564	4,989	45,9	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	60,070	A01
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,000	0,000	17,280	70,400	
Kopā			<b>30,734</b>	<b>28,674</b>	<b>95,820</b>	<b>788,145</b>	
Launags							
	Baltmaize apcepta olā	40	2,36	5,29	12,1	105,45	A01,A03,A07
	Kakao ar pienu un cukuru	200	5,920	4,940	15,048	128,332	A07
	Burkānu ripiņas	40	0,520	0,080	1,920	10,800	
Kopā			<b>8,800</b>	<b>10,310</b>	<b>29,068</b>	<b>244,582</b>	
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>45,354</b>	<b>46,296</b>	<b>173,279</b>	<b>1365,556</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	25/30/15	6,930	6,090	34,010	211,360	A01,A03,A07
	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	6,010	24,360	
	Auglis	50	0,250	0,150	6,200	34,000	
Kopā			<b>9,180</b>	<b>11,340</b>	<b>55,460</b>	<b>361,870</b>	
Pusdienas							
	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	200/24/8	8,575	9,098	17,569	186,458	A01,A03,A07
	Vārīti makaroni ar sieru	150/35	15,271	14,308	42,637	360,398	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	50	0,643	2,16	3,297	35,192	
	Saldskābmaize	30	1,800	0,33	16,02	74,25	A01
	Karkadē dzēriens	200	0,400	0,015	12,485	51,675	
Kopā			<b>26,689</b>	<b>25,911</b>	<b>92,008</b>	<b>707,973</b>	
Launags							
	Cepta zivs fileja	60	10,813	7,436	3,499	128,167	A01,A03, A04, 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	10/3	1,010	3,000	4,600	49,800	A01,A07,A11
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	10,010	40,080	
Kopā			<b>12,153</b>	<b>10,516</b>	<b>18,989</b>	<b>223,567</b>	
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>48,022</b>	<b>47,767</b>	<b>166,457</b>	<b>1293,410</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>39-48</b>	<b>45-55</b>	<b>165-200</b>	<b>1221-1487</b>	

Sagatavots: SIA "Līce" ēdņu vadītāja \_\_\_\_\_

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

!!! Papildus 3x nedēļā „Skolas piens”.

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	5,57	4,65	37,61	206,16	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	10,010	40,080	
Kopā			<b>7,210</b>	<b>9,35</b>	<b>57,26</b>	<b>334,790</b>	
Pusdienas							
	Sautēts vistas stilbiņš	90	17,100	19,300	3,200	268	
	Kartupeļi vārīti	150	3,0998	0,15525	22,94025	105,555	
	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	50	1,400	2,080	1,430	30,040	A07
	Saldskābmaize	30	1,8	0,33	16,02	74,24	A01
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100/150	5,623	4,983	29,764	186,395	A01, A07
Kopā			<b>29,023</b>	<b>26,848</b>	<b>73,354</b>	<b>664,230</b>	
Launags							
	Piena zupa ar rīsiem	200	4,400	3,739	25,200	152,051	A01,A07
	Rudzu saldskābmaize ar sviestu, sieru un gurķi	25/5/10/10	4,000	7,520	11,470	129,560	A01,A07
Kopā			<b>8,4</b>	<b>11,259</b>	<b>36,67</b>	<b>281,611</b>	
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>44,633</b>	<b>47,457</b>	<b>167,284</b>	<b>1280,631</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Rudzu saldskābmaize ar sieru	25/5/20	6,250	10,070	11,290	160,790	A01,A07
	Baltmaize ar sviestu un desu	22/5/20	4,190	7,920	10,940	133,090	A01,A07
	Burkānu ripiņas	40	0,520	0,080	1,920	10,800	
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
Kopā			<b>10,970</b>	<b>18,07</b>	<b>30,16</b>	<b>329,04</b>	
Pusdienas							
	Borščs ar krējumu	200/10	5,100	7,800	11,500	139,100	A07
	Cūkgaļas plov ar marinētu gurķi	200/50	14,880	18,162	48,600	437,228	
	Saldskābmaize	30	1,8	0,33	16,02	74,24	A01
	Upeņu dzēriens	200	0,2	0	16,9	69,5	
Kopā			<b>21,980</b>	<b>26,292</b>	<b>93,020</b>	<b>720,068</b>	
Launags							
	Kukurūzas pārslas ar pašgatavotu zemeņu jogurtu	30/200	6,97	2,46	51,25	281,53	A01,A05,A06 A07,A08
	Auglis	100	0,500	0,250	12,390	68,000	
Kopā			<b>7,470</b>	<b>2,710</b>	<b>63,640</b>	<b>349,530</b>	
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>40,420</b>	<b>47,072</b>	<b>186,820</b>	<b>1398,638</b>	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>39-48</b>	<b>45-55</b>	<b>165-200</b>	<b>1221-1487</b>	

Sagatavots: SIA "Līce" ēdnīcu vadītāja \_\_\_\_\_

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

!!! Papildus 3x nedēļā „Skolas piens”.

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Brokastis</b>							
	Rīsu pārslu biezputra ar sviestu	150/10	4,79	13,94	28,78	259,74	A01,A07
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1,990	5,100	9,240	92,150	A01,A07,A11
	Piens	150	3,750	3,750	7,050	78,000	A07
<b>Kopā</b>			<b>10,53</b>	<b>22,79</b>	<b>45,07</b>	<b>429,89</b>	
<b>Pusdienas</b>							
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	200/10	6,9	7,125	12,2	167,5	A01,A03, A07
	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu un kartupeļu biezeni	65/150	14,898	17,322	34,513	349,531	A01,A03, A07
	Biešu salāti ar eļļu	50	0,77	3,05	4,56	48,77	
	Rudzu maize	25	2,25	0,23	12,25	60,07	A01
	Dzērveņu dzēriens	200	0,39	0	17,94	73,32	
<b>Kopā</b>			<b>25,208</b>	<b>27,727</b>	<b>81,463</b>	<b>699,191</b>	
<b>Launags</b>							
	Biezpiena sacepums ar krējumu un ievārījumu	50/10/15	8,31	5,511	19,812	179,012	A01,A03,A07
	Auglis	100	1,200	0,080	16,800	72,720	
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
<b>Kopā</b>			<b>9,52</b>	<b>5,591</b>	<b>42,622</b>	<b>276,092</b>	
<b>Kopā – 3 ēdienreizēs</b>			<b>45,258</b>	<b>56,108</b>	<b>169,155</b>	<b>1405,173</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172				<b>39-48</b>	<b>45-55</b>	<b>165-200</b>	<b>1221-1487</b>

Sagatavots: SIA "Līce" ēdnīcu vadītāja \_\_\_\_\_

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

!!! Papildus 3x nedēļā „Skolas piens”.