

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļas buljons ar rīsiem	200	5,400	2,280	15,580	106,800	A01
	Makaroni <i>jūrnieku gaumē</i>	200	17,400	17,400	40,300	394,600	A01
	Dārzenu salāti	80	0,840	1,780	5,790	47,000	A09
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,000	0,000	18,210	73,800	
Kopā			<b>25,890</b>	<b>21,690</b>	<b>92,130</b>	<b>679,200</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Cūkgaļas - dārzenu sautējums ar krējumu	200/20	15,190	15,320	13,550	277,000	A07
	Marinēts gurķis	30	0,180	0,060	0,540	3,660	
	Putukrējums ar jāņogu ķīseli	40/160	1,230	12,720	31,200	248,000	A07
	Rudzu saldskābmaize	25	1,630	0,170	11,250	54,000	A01
	Citronūdens	150	0,070	0,060	0,320	4,590	
Kopā			<b>18,300</b>	<b>28,330</b>	<b>56,860</b>	<b>587,250</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Frikadeļu zupa ar krējumu	200/10	8,32	10,17	9,64	167,000	A03,A07
	Cepti kartupeļi ar biežpienu	150/100	16,640	13,100	27,550	299,000	A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	80	1,100	2,500	7,370	59,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	150	0,100	0,000	15,000	61,000	
Kopā			<b>28,410</b>	<b>26,000</b>	<b>71,810</b>	<b>643,000</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	4,000	6,600	6,400	104,600	A07
	Cūkgaļas kotlete ar griķiem un piena mērci	60/120/50	16,330	16,700	53,650	435,610	A01,A03, A07
	Burkānu-ķiploku salāti ar krējumu	80	1,050	2,540	3,660	42,140	A07
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Upeņu dzēriens	150	0,140	0,020	12,640	52,000	
Kopā			<b>23,770</b>	<b>26,090</b>	<b>88,600</b>	<b>691,350</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Biešu zupa ar krējumu	200/5	5,730	4,940	12,960	119,000	A07
	Vistas filejas karbonāde ar rīsiem	60/100	15,900	9,630	33,700	293,000	A01,A03,A07
	Krējuma-tomātu mērce	50	1,470	7,560	3,690	89,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu salāti eļļu	50	1,330	4,110	1,790	54,000	
	Rudzu saldskābmaize	25	1,630	0,170	11,250	53,750	A01
	Dzērveņu dzēriens	150	0,050	0,080	10,190	41,000	
Kopā			<b>26,110</b>	<b>26,490</b>	<b>73,580</b>	<b>649,750</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	

2xnedēļā skolas auglis

200

3xnedēļā skolas piens

600

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	58,8	55	25	72	56,4	267,2
225g nedēļā	Kartupeļi	0	50	202,5	14	33	299,5
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biežpiens, siers)	0	56	110	69,1	40	875,1
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	40,5	175	98,5	309,9	81,1	705
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	78	10	0	68,4	46,8	403,2
Līdz 0,4 g/100 g	Sāls	0,9	0,4	1,2	1,35	1,7	
20 g	Cukurs	15,95	16,8	8,3	12	9,5	

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

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

no 10.12.2018.