

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
1.1	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	200/5	7.000	6.910	3.550	110.190	A01,A07
1.2/1.3	Makaroni <i>jūrnieku gaumē</i>	230	17.400	17.400	40.300	394.600	A01
1.4	Dārzeņu salāti	50	0.718	2.564	4.989	45.900	
1.5	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.35	69.720	A01
1.6	Baltmaize	22	1.76	0.660	10.56	56.540	A01
1.7	Ābolu sulas dzēriens	200	0.000	0.000	17.28	70.400	
Kopā			<b>29.013</b>	<b>27.954</b>	<b>91.029</b>	<b>747.35</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
2.1	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	200/15	15.720	14.700	17.280	264.300	A07
2.2	Gurķu ripiņas	30	0.180	0.060	0.540	3.660	
2.3	Putukrējums ar sulas ķīseli	40/180	0.940	10.610	35.690	242.010	A07
2.4	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.240	A01
	Auglis (skolas)	100	0.400	0.300	9.500	42.300	
	Piens (skolas)	200	5.000	5.000	9.400	104.00	A07
Kopā			<b>24.040</b>	<b>31.000</b>	<b>88.430</b>	<b>730.510</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
3.1	Pupiņu zupa ar krējumu	200/5	8.571	7.827	25.985	208.670	A07
3.2	Cepti kartupeļi ar biezienu un krējumu	150/50/20	12.600	11.700	26.900	273.000	A07
3.3	Svaigu kāpostu salāti ar krējumu	50	0.950	1.590	2.770	29.190	A07
3.4	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.350	69.720	A01
3.5	Ābolu-aveņu sulas dzēriens	150	0.030	0.030	10.030	40.510	
	Auglis (skolas)	100	1.050	0.070	14.700	63.630	
	Piens (skolas)	200	5.000	5.000	9.400	104.00	A07
Kopā			<b>30.336</b>	<b>26.637</b>	<b>104.135</b>	<b>788.72</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
4.1	Zivju zupa ar krējumu	200/5	3.540	3.600	8.360	80.000	A07
4,2/4,3	Cūkgaļas teftelis ar kartupeļu biezeni	80/150	16.800	20.100	28.300	361.300	A01,A03,A07
4.4	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.600	2.600	4.300	43.000	
4.5	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.350	69.720	A01
4.6	Upeņu dzēriens	200	0.040	0.040	24.040	96.800	
	Piens (skolas)	200	5.000	5.000	9.400	104.00	A07
Kopā			<b>28.115</b>	<b>31.760</b>	<b>88.750</b>	<b>754.82</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
5.1	Asorti zupa ar krējumu	200/5	5.840	11.900	8.860	172.800	A07
5,2/5,3	Cepta vistas fileja ar rīsiem un dāržeņiem	80/100	20.600	15.600	41.800	394.100	A01,A03,A07
5.4	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	50	1.400	2.100	1.400	38.900	A07
5.5	Rudzu maize	35	2.135	0.42	14.35	69.72	A01
5.7	Dzēriens	200	0.040	0.040	13.080	52.840	
	Auglis (skolas)	100	0.400	0.300	9.500	42.300	
Kopā			<b>30.415</b>	<b>30.360</b>	<b>88.990</b>	<b>770.660</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>18-30</i>	<i>24-31</i>	<i>88 - 110</i>	<i>700- 800</i>	

Sagatavots: SIA "Līce" tehnologs Sanda Bojane \_\_\_\_\_

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