

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
1,1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	7,430	9,550	9,350	155,510	A07
1.2/1.3	Makaroni <i>jūrnieku gaumē</i>	250	19,000	18,900	43,800	428,900	A01
1,4	Dārzeņu salāti	60	0,862	3,077	5,987	55,080	
1,5	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,150	79,800	A01
1,6	Baltmaize	30	2,400	0,900	14,4	77,100	A01
1,7	Ābolu sulas dzēriens	200	0,000	0,000	17,28	70,400	
Kopā			32,8416	32,737	107,967	866,79	

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	250/20	21,460	24,000	20,840	402,000	A07
2,2	Gurķu ripiņas	30	0,180	0,060	0,540	3,660	
2,3	Putukrējums ar sulas ķīseli	30/180	0,700	7,500	31,800	214,100	A07
2,4	Saldskābmaize	35	2,250	0,240	15,740	75,250	A01
1,6	Baltmaize	30	2,400	0,900	14,400	77,100	A01
	Auglis	100	0,500	0,300	12,400	68,000	
	Piens (skolas)	200	5,000	5,000	9,400	104,000	A07
Kopā			32,490	38,000	105,120	944,110	

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	250/10	10,871	9,927	32,957	264,655	A07
3,2	Cepti kartupeļi ar biezpienu un krējumu	200/50/20	15,464	14,359	33,714	335,045	A07
	Gurķu-tomātu salāti ar eļļas mērci	50	0,350	4,080	0,970	42,790	
3,4	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,150	79,800	A01
3,5	Ābolu-aveņu sulas dzēriens	200	0,040	0,040	13,373	54,013	
	Piens (skolas)	200	5,000	5,000	9,400	104,00	A07
Kopā			34,8742	33,716	107,563	880,303	

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	200/10	3,680	5,600	7,520	95,200	A07
4,2/4,3	Cūkgaļas teftelis ar kartupeļu biezeni	90/180	20,452	23,470	34,452	439,843	A01,A03,A07
3,3	Svaigu kāpostu salāti ar krējumu	50	0,950	1,590	2,770	29,190	A07
4,5	Rudzu maize/ Baltmaize	35/20	4,750	0,910	28,750	127,920	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			34,872	36,610	106,932	892,953	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Aukstā biešu zupa	200	3,300	5,028	8,850	114,202	A03,A07
5,2/5,3	Cepta vistas fileja ar rīsiem un dāržeņiem	90/120	22,889	17,333	52,835	458,896	A01,A03,A07
5,4	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	60	1,680	2,520	1,680	46,680	A07
5,5	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,150	79,800	A01
1,6	Baltmaize	30	2,400	0,900	14,400	77,100	A01
5,7	Dzēriens	200	0,040	0,040	23,080	94,000	
Kopā			33,459	26,131	117,995	870,678	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>21 - 36</i>	<i>28 - 37</i>	<i>105 - 132</i>	<i>840 - 960</i>	

Sagatavots: SIA "Līče"ēdnīcu vadītāja _____

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