

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Vistas gaļas buljons ar rīsiem	200	5,400	2,280	15,580	106,600	A01
	Makaroni <i>jūrnieku gaumē</i>	250	18,860	18,930	43,840	429,000	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	200	0,000	0,000	24,280	98,400	
Kopā			<b>27,350</b>	<b>23,220</b>	<b>101,740</b>	<b>738,000</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Cūkgaļas - dārzenu sautējums ar krējumu	250/25	19,100	21,060	25,150	371,600	A07
	Marinēts gurķis	30	0,180	0,060	0,540	3,660	
	Putukrējums ar jāņogu ķīseli	50/180	1,500	15,880	35,830	296,000	A07
	Rudzu saldskābmaize	40	2,600	0,280	18,000	86,000	A01
	Citronūdens	200	0,093	0,080	0,427	6,120	
Kopā			<b>23,473</b>	<b>37,360</b>	<b>79,947</b>	<b>763,380</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Frikadeļu zupa ar krējumu	250/10	10	11,91	12,03	199,000	A03,A07
	Cepti kartupeļi ar biežpienu	180/100	17,280	14,800	32,590	338,000	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	200	0,130	0,000	20,000	82,000	
Kopā			<b>30,760</b>	<b>29,440</b>	<b>84,240</b>	<b>735,000</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	4,000	6,600	6,400	104,600	A07
	Cūkgaļas kotlete ar griķiem un piena mērci	80/120/50	19,930	21,300	56,350	503,910	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	200	0,180	0,030	16,850	70,000	
Kopā			<b>27,410</b>	<b>30,700</b>	<b>95,510</b>	<b>777,650</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Biešu zupa ar krējumu	250/10	7,260	6,920	16,320	156,000	A07
	Vistas filejas karbonāde ar rīsiem	80/120	20,770	12,820	41,220	374,000	A01,A03,A07
	Krējuma-tomātu mērce	50	1,470	7,560	3,690	89,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu salāti eļļā	50	1,330	4,110	1,790	54,000	
	Rudzu saldskābmaize	30	1,950	0,210	13,500	65,000	A01
	Dzērveņu dzēriens	200	0,067	0,107	13,587	54,667	
Kopā			<b>32,847</b>	<b>31,727</b>	<b>90,107</b>	<b>792,667</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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)	72,8	85	30	74	76,5	338,3
225g nedēļā	Kartupeļi	0	63,3	246	0	41,3	350,6
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biežpiens, siers)	0	70	110	62	45	887
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	48,9	210,2	103,1	101,5	102,4	566,1
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	78	13,3	0	68,4	46,8	406,5
Līdz 0,4 g/100 g	Sāls	1,1	0,6	1,2	1,25	2	
20 g	Cukurs	19,7	19	10,8	16	15	

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

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

no 10.12.2018.