

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Internāts 2022.

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
vārītas olas 60 [A03] (60g/81,7 kcal) Sviestmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (45g/132,0 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				vārītas olas 60 [A03] (60g/81,7 kcal) Sviestmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (45g/132,0 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Auzu pārslu biezputra 250. [A01, A07] (250g/316,0 kcal) Sviestmaize ar desu 70 [A01, A07] (70g/267,8 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Makaroni ar sieru 200 [A01, A07] (200g/375,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)			
15,6 46,8 16,5 398,8				15,6 46,8 16,5 398,8				32,0 55,8 21,6 548,4				16,3 55,6 35,2 603,8				16,6 84,6 16,8 556,9			
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal)				Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal)				Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plov 200 C (200g/302,9 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal)				Rauga pankūkas C [A01] (210g/488,4 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Biezpiena sieriņš 40 [A07] (40g/139,6 kcal)			
28,3 108,7 37,3 775,6				26,6 103,3 36,0 703,1				31,1 111,9 32,2 780,7				24,7 82,1 34,2 734,4				22,8 119,0 20,4 763,1			
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Sviestmaize ar desu 70 [A01, A07] (70g/267,8 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)				Sviestmaize ar sieru 80- 2 [A01, A07] (80g/295,8 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pankūkas ar biezpienu bez krējuma [A01, A03, A07] (75g/111,2 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Biezpiena plācentīši [A03, A07] (180g/431,6 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01] (45g/103,9 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Apelsīni 130 (260g/98,2 kcal)			
11,1 27,8 24,3 374,5				13,9 19,2 21,2 321,5				8,9 40,0 4,9 287,5				24,0 71,1 27,0 623,6				10,8 47,7 6,4 291,2			
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (250g/226,4 kcal) Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (100g/146,5 kcal) Svaigi tomāti 50 (40g/8,6 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Makaroni ar gaļu 250 [A01, A07] (250g/358,7 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kefirs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal) Cūkgaļas karbonāde 60 [A01, A03, A07, A10] (60g/106,1 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,8 kcal) Svaiga paprika (50g/13,2 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Dzēriens (200g/24,0 kcal)							
18,7 89,4 23,4 569,5				29,9 99,3 17,4 672,7				31,3 127,1 32,3 830,0				14,6 58,8 20,2 370,6							
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 20,5000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 23,2000			

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
58,1	225,9	85,0	1719,6	86,0	268,6	91,1	2096,1	103,3	334,8	91,0	2446,6	79,6	267,6	116,6	2332,4	50,2	251,3	43,6	1611,2
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 20,5000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 23,2000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 22,6000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 373g; Augļi un ogas 1684g; Dārzeņi 1005g; Kartupeļi 908g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 527g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 2053g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens (200g/30,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plovs 200 C (200g/302,9 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal)				Pusdienas Rauga pankūkas C [A01] (210g/488,4 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
28,3	108,7	37,3	775,6	26,6	103,3	36,0	703,1	31,1	111,9	32,2	780,7	24,7	82,1	34,2	734,4	22,8	119,0	20,4	763,1
Uzturvērtības kopā 28,3 108,7 37,3 775,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,6 103,3 36,0 703,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,1 111,9 32,2 780,7 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,7 82,1 34,2 734,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,2000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 22,8 119,0 20,4 763,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 9,6000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 84g; Augļi un ogas 24g; Dārzeņi 488g; Kartupeļi 466g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 264g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 533g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Personāls

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal)				Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plovs 200 C (250g/378,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Rauga pankūkas C [A01] (280g/651,3 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
28,3	108,7	37,3	775,6	27,4	122,9	37,6	799,1	36,1	134,3	37,9	923,1	26,6	94,1	34,5	792,2	27,3	146,7	23,8	926,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
28,3	108,7	37,3	775,6	27,4	122,9	37,6	799,1	36,1	134,3	37,9	923,1	26,6	94,1	34,5	792,2	27,3	146,7	23,8	926,0
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,2000				Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,5000			
(20-37) (90-147) (20-37) (800-980)				(20-37) (90-147) (20-37) (800-980)				(20-37) (90-147) (20-37) (800-980)				(20-37) (90-147) (20-37) (800-980)				(20-37) (90-147) (20-37) (800-980)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 84g; Augļi un ogas 224g; Dārzeņi 498g; Kartupeļi 466g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 276g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 533g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 10.-12.klase

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal)				Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plovs 200 C (250g/378,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Rauga pankūkas C [A01] (280g/651,3 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
28,3	108,7	37,3	775,6	27,4	122,9	37,6	799,1	36,1	134,3	37,9	923,1	26,6	94,1	34,5	792,2	27,3	146,7	23,8	926,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
28,3	108,7	37,3	775,6	27,4	122,9	37,6	799,1	36,1	134,3	37,9	923,1	26,6	94,1	34,5	792,2	27,3	146,7	23,8	926,0
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,2000				Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,5000			
(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 84g; Augļi un ogas 224g; Dārzeņi 498g; Kartupeļi 466g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 276g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 533g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 1.- 4. klase

Pirmdiena 20.05.2024				Otrdiena 21.05.2024				Trešdiena 22.05.2024				Ceturtdiena 23.05.2024				Piektdiena 24.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Siera zupa 250 [A07] (200g/114,5 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (150g/172,4 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (200g/112,2 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (150g/116,2 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (70g/111,1 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (60g/22,5 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (200g/151,3 kcal) Plovs 200 C (150g/227,3 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (70g/13,7 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (200g/141,4 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (150g/116,2 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (60g/33,3 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal)				Pusdienas Rauga pankūkas C [A01] (140g/325,7 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
22,4	88,5	30,0	631,9	20,3	74,1	28,3	516,3	24,4	85,9	25,3	605,7	20,6	59,5	30,2	589,5	18,3	91,5	16,9	600,4
Launags Sviestmaize ar desu [A01, A07] (60g/217,1 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Sviestmaize ar sieru 70 [A01, A07] (70g/257,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Launags Pankūkas ar biezpienu bez krējuma [A01, A03, A07] (75g/111,2 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši [A03, A07] (180g/431,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Āboli 200 (130g/62,4 kcal)				Launags Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01] (45g/103,9 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)			
4,4	18,8	15,9	237,1	13,1	62,8	17,3	459,4	8,1	20,4	3,3	191,5	18,1	59,9	22,5	514,0	5,2	18,1	3,4	123,9
Uzturvērtības kopā 26,8 107,3 45,9 869,0 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,4 136,9 45,6 975,7 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 12,5000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,5 106,3 28,6 797,2 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,7 119,4 52,7 1103,5 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 12,3000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,5 109,6 20,3 724,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 13,8000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 128g; Augļi un ogas 354g; Dārzeņi 377g; Kartupeļi 295g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 243g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 549g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko