

## Ēdienkarte nedēļai: 15.07.2024 - 19.07.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdienas 15.07.2024				Otrdienas 16.07.2024				Trešdienas 17.07.2024				Ceturtdienas 18.07.2024				Piektdienas 19.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Zirņu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (150g/228,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/74,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				<b>Brokastis</b> 4. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) "Tējas" siers 1-2 [A07] (35g/58,5 kcal) Persiki 1-2 (56g/22,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/187,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
16,6	53,8	4,6	296,2	10,6	59,0	9,2	361,1	14,4	33,4	11,5	290,8	10,3	49,4	10,2	326,8	9,0	54,6	10,3	331,7
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļ.zirnīšiem 1-2 (150g/69,5 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 1-2 [A07] (160g/162,4 kcal) Dārzenų asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu dzēriens ar rozīnēm 1-2 (100g/31,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Lazanja ar gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/290,8 kcal) Sv. gurķu, lociņu salāti ar a/e 1-2 (60g/18,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/25,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> V/gaļas buljons ar nūdelēm 1-2 [A01] (150g/84,6 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 1-2 [A01, A03] (60g/109,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (35g/7,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (150g/33,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Knēli ar rīsiem 1-2 [A01, A03] (140g/194,8 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (55g/16,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv. kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Zivis ar dārzeņiem 1-2 [A04, A07] (80g/71,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzenų asorti ar o/e 1-2 (50g/18,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/13,1 kcal)			
18,5	42,2	6,2	295,1	26,1	49,9	11,7	411,4	20,5	46,8	8,3	346,8	20,5	43,4	6,3	316,6	17,1	32,7	7,9	272,3
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/276,6 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Āboli 1-2 (51g/26,9 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeņiem 1-2 [A01] (160g/53,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Redīsu, burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/38,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kartupeļi ar desu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (160g/154,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/10,2 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)			
12,3	65,3	5,4	352,5	3,3	12,9	2,6	86,7	9,9	15,6	10,7	197,1	6,7	30,5	4,5	188,2	9,7	27,7	3,2	171,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,4 161,3 16,2 943,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,0 121,8 23,5 859,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,8 95,8 30,5 834,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,5 123,3 21,0 831,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,8 115,0 21,4 775,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 15.07.2024 - 19.07.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 1-2 Stāvā 41

Pirmdiena 15.07.2024				Otrdiena 16.07.2024				Trešdiena 17.07.2024				Ceturtdiena 18.07.2024				Piektdiena 19.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Zirņu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (150g/228,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/74,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				<b>Brokastis</b> 4. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) "Tējas" siers 1-2 [A07] (35g/58,5 kcal) Persiki 1-2 (56g/22,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/187,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
16,6	53,8	4,6	296,2	10,6	59,0	9,2	361,1	14,4	33,4	11,5	290,8	10,3	49,4	10,2	326,8	9,0	54,6	10,3	331,7
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļ.zirnīšiem 1-2 (150g/69,3 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 1-2 [A07] (160g/162,4 kcal) Dārzenų asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu dzēriens ar rozīnēm 1-2 (100g/31,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Lazanja ar gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/290,8 kcal) Sv. gurķu, lociņu salāti ar a/e 1-2 (60g/18,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/25,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar makaroniem 1-2 [A01] (150g/86,7 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 1-2 [A01, A03] (60g/109,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (35g/7,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (150g/33,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Knēli ar rīsiem 1-2 [A01, A03] (140g/194,8 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (55g/16,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv. kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Zivis ar dārzeniem 1-2 [A04, A07] (80g/71,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzenų asorti ar o/e 1-2 (50g/18,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/13,1 kcal)			
18,5	42,1	6,2	294,9	26,1	49,9	11,7	411,4	20,7	46,8	8,4	348,9	20,5	43,4	6,3	316,6	17,1	32,7	7,9	272,3
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/276,6 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Āboli 1-2 (51g/26,9 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeniem 1-2 [A01] (160g/53,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Redīsu, burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/38,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kartupeļi ar desu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (160g/154,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/10,2 kcal)				<b>Launags</b> Karstsmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)			
12,3	65,3	5,4	352,5	3,3	12,9	2,6	86,7	9,9	15,6	10,7	197,1	6,7	30,5	4,5	188,2	9,7	27,7	3,2	171,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,4 161,2 16,2 943,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,0 121,8 23,5 859,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 95,8 30,6 836,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,5 123,3 21,0 831,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,8 115,0 21,4 775,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 15.07.2024 - 19.07.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdienas 15.07.2024				Otrdienas 16.07.2024				Trešdienas 17.07.2024				Ceturtdienas 18.07.2024				Piektdienas 19.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Zirņu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (150g/236,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/98,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				<b>Brokastis</b> 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,6 kcal) "Tējas" siers 3-6 [A07] (35g/58,5 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/201,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)			
16,9	56,9	5,4	316,6	12,0	69,8	12,5	440,0	14,7	36,5	11,6	305,0	10,6	55,1	12,1	369,7	9,0	58,0	11,7	354,7
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļ.zirnīšiem 3-6 (200g/76,1 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 3-6 [A07] (180g/198,4 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (53g/8,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/97,2 kcal) Citronu dzēriens ar rozīnēm 3-6 (150g/22,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Lazanja ar gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/301,3 kcal) Sv. gurķu, lociņu salāti ar a/e 3-6 (60g/22,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> V/gaļas buljons ar makaroniem 1-2 [A01] (150g/84,6 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 3-6 [A01, A03] (80g/135,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (40g/8,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/98,5 kcal) Kneli ar rīsiem 3-6 [A01, A03, A07] (150g/256,4 kcal) Sv. tomātu salāti (o/e) 3-6 (50g/58,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv. kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Zivis ar dārzeniem 3-6 [A04, A07] (90g/82,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Dārzenų asorti ar o/e 3-6 (50g/23,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/16,6 kcal)			
25,7	55,3	7,8	402,9	29,3	56,6	12,5	459,8	25,0	54,1	10,7	417,8	27,1	56,2	16,9	489,9	21,6	47,8	9,5	372,7
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/326,4 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Vīnogas 3-6 (82g/54,5 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeniem 3-6 [A01] (180g/49,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Redīsu, burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/38,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/10,4 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/220,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)			
15,6	84,8	6,6	454,4	4,2	20,2	1,3	108,9	10,7	20,0	10,9	221,2	9,7	27,5	14,4	280,3	9,9	31,2	3,2	186,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,2 197,0 19,8 1173,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,5 146,6 26,3 1008,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,4 110,6 33,2 944,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,4 138,8 43,4 1139,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,5 137,0 24,4 913,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 15.07.2024 - 19.07.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 3-6 Stāvā 41

Pirmdienas 15.07.2024				Otrdienas 16.07.2024				Trešdienas 17.07.2024				Ceturtdienas 18.07.2024				Piektdienas 19.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Zirņu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (150g/236,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/98,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				<b>Brokastis</b> 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,6 kcal) "Tējas" siers 3-6 [A07] (35g/58,5 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/201,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)			
16,9	56,9	5,4	316,6	12,0	69,8	12,5	440,0	14,7	36,5	11,6	305,0	10,6	55,1	12,1	369,7	9,0	58,0	11,7	354,7
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļ.zirnīšiem 3-6 (200g/75,0 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 3-6 [A07] (180g/198,4 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (53g/8,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/97,2 kcal) Citronu dzēriens ar rozīnēm 3-6 (150g/22,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Lazanja ar gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/301,3 kcal) Sv. gurķu, lociņu salāti ar a/e 3-6 (60g/22,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> V/gaļas buljons ar makaroniem 1-2 [A01] (150g/84,6 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 3-6 [A01, A03] (80g/135,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (40g/8,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/98,5 kcal) Kneli ar rīsiem 3-6 [A01, A03, A07] (150g/256,4 kcal) Sv. tomātu salāti (o/e) 3-6 (50g/58,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv. kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Zivis ar dārzeniem 3-6 [A04, A07] (90g/82,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Dārzenų asorti ar o/e 3-6 (50g/23,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/16,6 kcal)			
25,6	55,0	7,8	401,8	29,3	56,6	12,5	459,8	25,0	54,1	10,7	417,8	27,1	56,2	16,9	489,9	21,6	47,8	9,5	372,7
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/326,4 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Vinogās 3-6 (82g/54,5 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeniem 3-6 [A01] (180g/49,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Redīsu, burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/38,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/10,4 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/220,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)			
15,6	84,8	6,6	454,4	4,2	20,2	1,3	108,9	10,7	20,0	10,9	221,2	9,7	27,5	14,4	280,3	9,9	31,2	3,2	186,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,1 196,7 19,8 1172,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,5 146,6 26,3 1008,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,4 110,6 33,2 944,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,4 138,8 43,4 1139,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,5 137,0 24,4 913,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			