

## DIENAS ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS

### Dienas ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām

#### 1.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
<b>Brokastis</b>	B-1	Rīsu un aprikožu biezputra ar sviestu	200/10	299,44
	Sv-1	Sviestmaize ar biezpienu	25/30	108,08
	Dz-17	Kumelišu tēja ar cukuru	200	21,94
	A-1	Āboli	100	45,76
<b>2..brokastis</b>	V-1	Ķirbju pankūkas ar krējumu	80/10	192,37
	Dz-16	Ūdens ar jānogām un upenēm	200	3,60
<b>Pusdienas</b>	G-24	Ar gaļu pildītas kartupeļu klimpas un krējumu	145/20	257,20
	S-17	Vitamīnu salāti	100	78,74
	D-24	Žāvētu augļu zupa ar mannas sacepumu	110/75	227,36
		Kefīrs	200	112,00
	A-4	Apelsīni	100	35,70
<b>Launags</b>	Sv-9	Karstmaize ar sieru un burkāniem	45	124,75
	Dz-19	Augļu sulu kokteilis	200	79,80
<b>Vakariņas</b>	S-34	Griķu salāti ar vistas gaļu	100	306,51
		Rupjmaize, pilngraudu	20	40,80
	Dz-23	Augļu tēja ar cukuru	200	20,84
<b><i>Dienā kopā</i></b>				<b>1954,9 / 100 %</b>

## 2.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	B-5	Miežu putrainu biežputra ar sviestu	200/5	214,02
		Piens	200	104,00
	Sv-3	Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	88,56
	Sv-5	Sviestmaize ar gurķiem	20/4/20	85,56
				<b>492,14 / 24,7%</b>
2..brokastis	B-4	Brokastu muslis ar jogurtu	30/50	192,71
	Dz-5	Piparmētru tēja	200	5,70
				<b>198,41 / 9,9 %</b>
Pusdienas	Z-14	Biešu zupa ar pupiņām	250/20	195,33
		Rupjmaize, pilgraudu	30	61,20
	G-19	Ar gaļu pildīti kabači un krējumu	160/20	216,96
	P-11	Marinēti dārzeņi	150	137,53
	Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	40,80
	A-3	Bumbieri	100	48,60
				<b>700,42 / 35%</b>
Launags	K-1	Burkānmaize	55	124,82
	Dz-24	Kakao	150	68,98
				<b>193,80 / 9,7%</b>
Vakariņas	BO-9	Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu	160/20	358,18
	Dz-3	Žāvētu augļu komposts	200	55,87
				<b>414,05 / 20,7%</b>
<b>Dienā kopā</b>				<b>1998,8 / 100 %</b>

### 3.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	B-2	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/5	195,50
	Sv-2	Sviestmaize ar sieru	20/4/15	130,91
	Sv-4	Sviestmaize ar desu	25/4/15	106,35
	Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	18,94
				<b>451,7 / 22,8%</b>
2..bro-kastis	S-22	Biešu un zaļo zirnīšu salāti	100	95,30
	Sv-8	Rupjmaize ar sviestu	25/5	87,70
	Dz-18	Melnā tēja ar cukuru un citronu	200/3	21,26
				<b>204,26 / 10,3%</b>
Pusdienas	G-21	Ar sieru sacepta vistas fileja	70	147,45
	P-1	Vārīti kartupeļi	160	134,48
	P-12	Burkāni ar zirnīšiem piena mērcē	140	109,70
	S-4.1	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu	100	65,31
	D-18	Rīsu krēms	65	174,36
	D-19	Ābolu mērce	100	67,84
	Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	2,24
	SD-2	Kāļi	70	23,80
				<b>725,18 / 36,6%</b>
Launags	Z-19	Piena zupa ar kartupeļiem un putrainiem	200	103,40
	Sv-11	Karstmaize ar āboliem	45	90,28
				<b>193,68 / 9,8%</b>
Vakariņas	G-6	Lazanja	160	342,83
	S-2	Redīsu un burkānu salāti	60	42,25
	Dz-10.1	Piparmētru tējas dzēriens	200	21,26
				<b>406,33 / 20,5</b>
<b>Dienā kopā</b>				<b>1981,2/ 100 %</b>

#### 4.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	BO-4	Omlete ar sieru	120	191,43
	Sv-3	Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	88,56
	S-10	Biešu un ābolu salāti ar plūmēm un riekstiem	60	65,73
	Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	110,00
				<b>455,72 / 23,5%</b>
2. brokastis	BO-10	Biezpiena sacepums ar ievārījumu	60/15	179,03
	Dz-21	Karstais upeņu dzēriens	200	40,60
				<b>219,63 / 11,3 %</b>
Pusdienas	Z-15	Seleriju krēmzupa	250/20	167,92
		Rupjmaize, pilngraudu	30	61,20
	Zi-5	Zivju pudiņš	80	137,83
	P-4	Kartupeļu biezenis	160	154,96
	M-2	Krējuma mērce ar dārzeņiem	50	59,69
	S-26	Ķīnas kāpostu salāti ar jogurta mērci	100	43,59
	Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
	A-2	Banāni	100	49,20
				<b>708,78 / 36,5%</b>
Launags	K-2	Pica	85	201,86
	Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	2,24
				<b>204,10 / 10,5%</b>
Vakariņas	V-4	Sautētas lēcas ar dārzeņiem	200	245,47
	S-4.1	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	100	65,31
	Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	42,24
				<b>353,02 / 18,2%</b>
<b>Dienā kopā</b>				<b>1941,3/ 100 %</b>

## 5.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	B-3	Piecgraudu biezputra ar sviestu	200/8	228,40
	Sv-5.1	Sviestmaizes ar gurķiem un olu	40/8/40	197,32
	Dz-5.1.	Piparmētru tēja ar cukuru	200	21,94
				<b>447,66 / 23,1%</b>
2..brokastis	S-32	Kartupeļu un gaļas salāti	100	129,86
		Rupjmaize, pilgraudu	20	40,80
	Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	51,20
				<b>221,86 / 11,5%</b>
Pusdienas	G-22	Liellopu gaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem	40/230	350,76
	S-27	Kāļu salāti	100	78,29
		Kefīrs	200	112
	D-20	Banānu uzputenis	120	125,41
	D-21	Citronu mērce	50	34,20
				<b>700,65 / 36,2%</b>
Launags	K-3	Ābolu biskvīts	60	194,18
	Dz-12.1	Karkadē tējas dzēriens	200	2,30
				<b>196,48 / 10,2%</b>
Vakariņas	G-26	Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	150/25	315,87
	S-9	Burkānu un ziedkāpostu salāti	50	49,60
	Dz-13	Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām	200	1,96
				<b>367,43 / 19 %</b>
<b>Dienā kopā</b>				<b>1934,1/ 100 %</b>

## 6.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	BO-7	Zemnieku brokastis	150	224,60
	S-30	Lapu salāti ar gurķiem	100	37,47
	Sv-6	Baltmaize ar ievārījumu	25/15	110,25
	Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	42,24
	A-2	Banāni	100	49,20
2..brokastis	Sv-10	Karstmaize ar sieru	45	135,39
	Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
	SD-4	Ziedkāposti	50	14,00
Pusdienas	Z-16	Biešu zupa ar frikadelēm un krējumu	250/25/20	185,24
		Rupjmaize, pilngraudu	25	51,00
	V-3	Šķeltie zirņi ar dārzeņiem	200	283,70
	S-28	Gurķu salāti ar piparmētru mērci	100	82,67
	Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	110,00
Launags	V-2	Rīvētu kartupeļu sacepums ar krējumu	150/15	185,40
	Dz-5	Piparmētru tēja	200	5,70
Vakariņas	V-5	Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu	140/20	272,79
	S-23	Burkānu un ābolu salāti	75	68,50
	Dz-18	Melnā tēja ar cukuru un citronu	200/3	21,26
<b>Dienā kopā</b>				<b>1913,8/ 100 %</b>

## 7.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	B-6	Mannas-burkānu putra	220/10	266,55
	Sv-12	Sviestmaize ar gaļas pastēti	25/25	149,56
	Dz-21	Karstais upeņu dzēriens	200	40,60
				<b>456,71 / 23,5%</b>
2..bro-kastis	BO-3	Olu kultenis ar tomātiem	65	89,41
		Rupjmaize, pilngraudu	20	40,80
	D-13.1	Svaigi augļi ar jogurtu	50/30	55,40
	Dz-5	Piparmētru tēja	200	5,70
				<b>191,31 / 9,8%</b>
Pusdienas	G-23	Šķēlēs cepta cūkgaļa ar āboliem	50/65	222,60
	P-4	Kartupeļu biezenis	160	154,96
	S-6	Burkānu un apelsīnu salāti	100	80,83
	D-22	Biezpiena un rupjmaizes krēms	60	150,21
	D-23	Dzērveņu mērce	100	55,24
	Dz-13	Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām	200	1,96
	A-2	Banāni	100	49,20
				<b>715,00 / 36,8%</b>
Launags	S-41	Lēcu salāti ar tomātiem un papriku	100	146,93
		Saldskābmaize	20	50,20
	Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	2,24
				<b>199,37 / 10,2%</b>
Vakariņas	V-6	Kartupeļu pankūkas ar krējumu	140/15	298,07
		Kefīrs	150	84,00
				<b>382,07 / 19,7%</b>
<b>Dienā kopā</b>				<b>1944,5/ 100 %</b>

## 8.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	D-14	Ābolu pankūkas ar krējumu	100/7	262,92
		Piens	200	104,00
	Sv-3	Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	88,56
				<b>455,48 / 23,3%</b>
2. brokastis	S-33.1	Dārzeņu vinegrets ar olu	125	138,41
		Rupjmaize, pilngraudu	20	40,80
	Dz-23	Augļu tēja ar cukuru	200	20,84
				<b>200,05 / 10,3%</b>
Pusdienas	Z-17	Kartupeļu zupa ar miežu putraimiem un gaļu	250/12	160,42
		Rupjmaize	30	61,20
	Zi-6	Cepta zivs	70	134,41
	P-3.1	Krāsni cepti dārzeņi	160	172,51
	M-1	Krējuma un mārirtuku mērce	50	52,78
	S-29	Ziedkāpostu salāti ar aso krējuma mērci	70	40,45
	Dz-14.2	Apelsīnu sulas dzēriens	200	51,60
	A-1	Āboli	100	45,76
				<b>719,13 / 36,8%</b>
Lauņags	S-42	Kartupeļu un kukurūzas salāti	80	97,81
		Saldskābmaize	20	50,20
	Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
				<b>182,41 / 9,3%</b>
Vakariņas	G-20	Liellopu gaļas hamburgers	50/75	321,04
	S-31	Burkānu salāti	50	34,01
	Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	40,80
				<b>395,85 / 20,3%</b>
<b>Dienā kopā</b>				<b>1952,9/ 100 %</b>



## 9.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	B-7	Griķu biezputra ar krējumu	200/20	291,02
	S-31	Burkānu salāti	50	34,01
	Sv-4	Sviestmaize ar desu	25/4/15	106,35
	Dz-22	Karstais aveņu dzēriens	200	41,20
				<b>472,58 / 24,4%</b>
2..brokastis	BO-12	Biezpiens ar rozīnēm	50	105,60
	Dz-24	Kakao	150	68,98
				<b>174,58 / 9%</b>
Pusdienas	G-18	Ar gaļu pildītas pankūkas un krējumu	110/20	402,02
	S-25	Kolrābju salāti	100	48,93
	D-17	Ābolu sulas uzputenis ar pienu	150/150	200,36
	Dz-10.1	Piparmētru tējas dzēriens	200	21,26
	SD-3	Burkāni	80	31,20
				<b>703,77 / 36,4%</b>
Launags	Dz-20	Piena un banānu kokteilis	150	81,60
	Sv-10	Karstmaize ar sieru	45	135,39
				<b>216,99 / 11,2%</b>
Vakariņas	V-7.1	Burkānu plācenīši ar ievārījumu	160/10	325,39
	Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	42,24
				<b>367,63 / 19%</b>
<b>Dienā kopā</b>				<b>1935,6/ 100 %</b>

## 10.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas ēdienkartes kopējās enerģ. vērtības
Brokastis	BO-1	Olu kultenis ar sieru	100	160,02
	Sv-5	Sviestmaize ar gurķiem	20/4/20	85,56
	Sv-13	Karstmaize ar biezpienu	45	105,53
	Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	110,00
				<b>461,11 / 23,8%</b>
2.bro- kastis	Sv-2	Sviestmaize ar sieru	20/4/15	130,91
	A-1	Āboli	100	45,76
	Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	18,94
				<b>195,61 / 10,1%</b>
Pusdienas	Z-18	Mājas soļanka ar skābo krējumu	220/15/15	150,18
		Rupjmaize, pilngraudu	30	61,20
	G-25	Cepti vistas šķiņķīši	44	121,74
	P-9	Sautēti brūnie rīsi ar papriku	140	137,75
	M-4	Tomātu mērce	50	39,00
	S-8	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem un ananasiem	100	85,11
	Dz-6	Zemeņu kompots	200	66,73
	A-3	Bumbieri	100	48,60
				<b>710,31 / 36,5%</b>
Launags	BO-13	Griķu un biezpiena sacepums ar krējumu	80/10	185,04
	Dz-17	Kumelīšu tēja ar cukuru	200	21,94
				<b>206,98 / 10,7%</b>
Vakariņas	V-8	Pupiņu un kartupeļu biezenis	160	206,60
	M-8	Krējuma mērce ar sīpoliem	50	52,33
		Kefīrs	200	112,00
				<b>370,93 / 19,1%</b>
<b><i>Dienā kopā</i></b>				<b>1944,9 / 100 %</b>