

## Pamatdiēta

Produktu nepiegādes vai nekvalitatīvas produkcijas piegādes gadījumā, ēdienkartē ēdiens var tikt aizvietots ar citu.

|                  | 14.09.2026.                                                                                                                                       | 15.09.2026.                                                                                                                  | 16.09.2026.                                                                                                                                | 17.09.2026.                                                                                                                                                                 | 18.09.2026.                                                                                                                                                                          | 19.09.2026.                                                                                                                                                      | 20.09.2026.                                                                                                                                                                            |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Brokastis</b> | Tvaicēti dārzeņi 100g<br><br>Omlete 110g <b>(1;3;7)</b><br>Maize - rudzu, kliju <b>(1)</b> Sviests <b>(7)</b><br>Tēja, Cukurs 5g                  | Kukurūzas putra ar ievārījumu 250/40g <b>(7)</b><br>Siers 40 g <b>(7)</b><br>Maize (kliju) <b>(1)</b><br><br>Tēja, Cukurs 5g | Rīsu putra ar ievārījumu 250/40 <b>(1;7)</b><br>Vārīta ola <b>(3)</b><br>Maize (kliju) <b>(1)</b><br>Sviests <b>(7)</b><br>Tēja, Cukurs 5g | Auzu pārslu putra ar ievārījumu 250/30 g <b>(1;7)</b><br>Siers <b>(7)</b><br>Maize (kliju) <b>(1)</b><br>Sviests <b>(7)</b><br>Tēja, Cukurs 5g                              | Kukurūzas putra ar ievārījumu 250/40 <b>(7)</b><br>Siers <b>(7)</b><br>Maize (kliju) <b>(1)</b><br>Sviests <b>(7)</b><br>Tēja, Cukurs 5g                                             | Mannā biezputra ar ievārījumu 300/30gr <b>(1;7)</b><br>Vārīta ola 1gab <b>(3)</b><br>Maize - rudzu <b>(1)</b><br>Sviests <b>(7)</b><br>Tēja, Cukurs 5g           | Biezpiens ar krējumu 140g <b>(7)</b><br><br>Sv.gurķis 40g<br>Maize - rudzu, kliju <b>2(1)</b> Sviests 10g <b>(7)</b><br>Tēja, Cukurs 5g                                                |
| <b>Pusdienas</b> | Veģ. zupa ar zaļiem zirnīšiem 300g <b>(7)</b><br><br>Plovs ar c/g 200/60 gr<br><br>Aisberga salāti ar papriku 95g<br><br>Maize (kliju) <b>(1)</b> | V/g zupa ar rīsiem un dārzeņiem 300<br><br>Makaroni ar vistu aknu mērci 200/140 <b>(1;7)</b><br>Ķīnas kāp. salāti gurķi 100g | Pupiņu zupa 300 <b>(1;3)</b><br><br>Kartupeļi, Kurzemes stroganovu 200/135 <b>(1;7)</b><br>Redīsu-burkānu salāti 100g <b>(7)</b>           | Skābeņu zupa <b>(1;3;7)</b><br><br>Vārīti kartupeļi ar gulaša mērci 200/140 g <b>(7;1)</b><br>Ķīnas kāp. salāti ar tom.un gurķi 100g <b>(7)</b><br>Maize (kliju) <b>(1)</b> | Kartupeļi ar mērci un kotlete ar dārz. 200/55/80 <b>(7;1)</b><br>Aisberga salāti ar tom. 100g<br><br>Rupjmaizes ķīselis ar pienu 140/100 <b>(1;7)</b><br><br>Maize(kliju) <b>(1)</b> | Dārzeņu zupa ar malto gaļu 300 g <b>(7)</b><br><br>Vārīti kartupeļi ar gulaša mērci 200/140 g <b>(7;1)</b><br>Biešu salāti 120 g<br><br>Maize (kliju) <b>(1)</b> | Veģetārais borščs 300 g <b>(1;7)</b><br><br>Vār.kartupeļi ar maltās gaļas mērci 200/140g <b>(7;1)</b><br>Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi 100g <b>(7)</b><br><br>Maize (kliju) <b>(1)</b> |
| <b>Uzkodas</b>   | Banāns<br>Maize (kliju) <b>2(1)</b>                                                                                                               | Saldmaize <b>(1;3;7)</b>                                                                                                     | Maize (kliju) <b>1(1)</b><br>Tēja, Cukurs 5g<br><br>Banāns                                                                                 | Ābols<br>Cepumi 35g <b>(1;3;7)</b><br><br>Tēja, Cukurs 5g                                                                                                                   | Maize (kliju) <b>2(1)</b><br>Kausētais siers 30g <b>(7)</b><br>Ābols                                                                                                                 | Jogurts 125g <b>(7)</b><br>Maize 2gb (kliju) <b>(1)</b>                                                                                                          | Tēja, Cukurs 5g<br>Spināta pīrāgs <b>(1;3;7)</b>                                                                                                                                       |
| <b>Vakariņas</b> | Griķi ar maltās gaļas mērci 151/90 (1;7)<br><br>Marinēts gurķis 30g<br><br>Tēja, Cukurs 5g                                                        | Dārzeņu rasols 300 gr <b>(3;7)</b><br><br>Maize (rudzu, kliju) <b>(1)</b><br>Cīsiņš <b>(1;6;7;9;10)</b><br>Tēja, Cukurs 5g   | Sautēti dārzeņi ar gaļu saldā krējuma mērcē 210/40/50 <b>(1;7)</b><br><br>Maize (rudzu) <b>(1)</b>                                         | Makaroni ar malto gaļu 260/40g (1)<br><br><br>Sv.gurķis 40g                                                                                                                 | Rūjienas salāti 330g <b>(3;7;10)</b><br><br>Maize (rudzu) <b>(1)</b><br><br>Sviests <b>(7)</b><br>Tēja, Cukurs 5g                                                                    | Bukstiņputra 300g <b>(1;7)</b><br><br>Gaļas mērce 60g <b>(7)</b><br><br>Tēja, Cukurs 5g                                                                          | Auzu pārslu putra ar ievārījumu 300/30 g <b>(1;7)</b><br>Kausētais siers 30g <b>(7)</b><br>Maize (kliju) <b>(1)</b>                                                                    |
| <b>KOPĀ:</b>     | Kcal. 2005,3<br>Ogh. 259,5g<br>Olīv. 71,5g<br>Tauki 75,4 g                                                                                        | Kcal. 2280,1<br>Ogh. 302,9g<br>Olīv. 76,8g<br>Tauki 84,6g                                                                    | Kcal. 1987,8<br>Ogh.256,4g<br>Olīv. 70,9g<br>Tauki 70,5g                                                                                   | Kcal. 1942,0<br>Ogh.241,5g<br>Olīv. 73,8g<br>Tauki 72,8g                                                                                                                    | Kcal. 2013,5<br>Ogh.268,3g<br>Olīv. 63,3g<br>Tauki 75,8g                                                                                                                             | Kcal. 2168,7<br>Ogh.280,1g<br>Olīv. 82,4g<br>Tauki 76,4g                                                                                                         | Kcal. 1758,0<br>Ogh.220,5g<br>Olīv. 75,1g<br>Tauki 60,4 g                                                                                                                              |

**ALERĢĒNI:** 1. Labība kas satur lipekli; 2. Vēžveidīgie un to produkti; 3. Olas un to produkti; 4. Zivis un to prod.; 5. Zemesrieksti un to prod.; 6. Sojas pupas un to prod.; 7. Piens un tā prod.; 8. Rieksti; 9. Selerijas un to prod.; 10. Sinepes un to prod.; 11. Sezama sēklas un to prod.; 12. Sēra dioksīds un sulfīti; 13. Lupīna un tās produkti; 14. Gliemji un to produkti

Saskaņots: Uztura speciāliste Agnija Irkle