

Pamatdiēta

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

	28.09.2026.	29.09.2026.	30.09.2026.	01.10.2026.	02.10.2026.	03.10.2026.	04.10.2026.
Brokastis	Kukurūzas putra ar ievārījumu 250/40 (7) Siers (7) Maize (kliju) (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g	Mannā biezputra ar ievārījumu 300/30gr (1;7) Vārīta ola 1gab (3) Maize - rudzu (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g	Biezpiens ar krējumu 140g (7) Sv.gurķis 40g Maize - rudzu,kliju 2 (1) Sviests 10g (7) Tēja, Cukurs 5g	Trīsgraudu putra ar ievārījumu 250/40 g (1;7) Siers 40g (7) Maize (rudzu) (1) Tēja, Cukurs 5g	Auzu pārslu putra ar ievārījumu 250/30 g (1;7) Siers 40 g (7) Maize (kliju) (1) Sviests 10g (7) Tēja, Cukurs 5g	Biezpiens ar krējumu 140g (7) Sv.gurķis/tomāts 40gr Maize - rudzu,kliju 2 (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g	Tvaicēti dārzeņi 100g Omlete 110g (1;3;7) Maize - rudzu,kliju (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g
Pusdienas	Kartupeļi ar mērci un kotlete ar dārz. 200/55/80 (7;1) Aisberga salāti ar tom. 100g Rupjmaizes ķīselis ar pienu 140/100 (1;7) Maize(kliju) (1)	Dārzeņu zupa ar malto gaļu 300 g (7) Vārīti kartupeļi ar gulaša mērci 200/140 g (7;1) Biešu salāti 120 g Maize (kliju) (1)	Veģetārais borščs 300 g (1;7) Vār.kartupeļi ar maltās gaļas mērci 200/140g (7;1) Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi 100g (7) Maize (kliju) (1)	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru 300g (7) Risotto ar cūkgaļu 300/60 (1) Maize (kliju) (1)	Veģ.dārzeņu zupa ar nūdelēm 300g (7) Irdenie griķi ar vistu frikasē mērci 200/60/80 g (1;7) Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100 g Maize (kliju) (1)	Sautētas saknes 350g (7) Mannā biezputra ar zemeņu ķīseli 160/150 (1;7) C/g kotlete 70g (1,3)	Veģ. zupa ar zaļiem zirņiem 300g (7) Plovs ar c/g 200/60 gr Aisberga salāti ar papriku 95g Maize (kliju) (1)
Uzkodā	Maize (kliju) 2 (1) Kausētais siers 30g (7) Ābols	Jogurts 125g (7) Maize 2gb (kliju) (1)	Tēja, Cukurs 5g Spināta pīrāgs (1;3;7)	Jogurts 125g (7) Cepumi 35g (1;3;7)	Jogurts 125g (7) Maize (kliju) (1) Ābols	Burkānmaize (1;3;7) Tēja, Cukurs 5g	Banāns Maize (kliju) 2 (1)
Vakariņas	Rūjienas salāti 330g (3;7;10) Maize (rudzu) (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g	Bukstiņputra 300g (1;7) Gaļas mērce 60g (7) Tēja, Cukurs 5g	Auzu pārslu putra ar ievārījumu 300/30 g (1;7) Kausētais siers 30g (7) Maize (kliju) (1)	Makaroni ar dārzeņiem un c/g 350g Sv.gurķis 40g Tēja, Cukurs 5g	Vinegrets 250g Cīsiņi (1;6;7;9;10) Maize (rudzu) (1) Sviests 10g (7) Tēja, Cukurs 5g	4 graudu putra ar ievārījumu 300/40 (1;7) Siers (7) Maize (kliju) (1) Sviests 10gr (7)	Griķi ar maltās gaļas mērci 151/90 (1;7) Marinēts gurķis 30g Tēja, Cukurs 5g
KOPĀ:	Kcal. 2013,5 Ogh.268,3g Olbv. 63,3g Tauki 75,8g	Kcal. 2168,7 Ogh.280,1g Olbv. 82,4g Tauki 76,4g	Kcal. 1758,0 Ogh.220,5g Olbv. 75,1g Tauki 60,4 g	Kcal. 2146,2 Ogh.282,7g Olbv. 75,5g Tauki 74,2g	Kcal. 2187,5 Ogh.273,7g Olbv. 72,8g Tauki 85,9g	Kcal. 2086,0 Ogh. 262,7g Olbv. 80,2g Tauki 74,5g	Kcal. 2005,3 Ogh. 259,5g Olbv. 71,5g Tauki 75,4 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.** Sinēpes un to prod.; **11.** Sezama sēklas un to prod.; **12.** Sēra dioksīds un sulfīti; **13.** Lupiņa un tās produkti; **14.** Gliemji un to produkti

Saskaņots: Uztura speciāliste Agnija Irkle