

Pamatdiēta

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

	12.10.2026.	13.10.2026.	14.10.2026.	15.10.2026.	16.10.2026.	17.10.2026.	18.10.2026.
Brokastis	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	Kukurūzas putra ar ievārījumu 250/40g (7) Siers 40 g (7) Maize (kliju) (1) Tēja, Cukurs 5g	Rīsu putra ar ievārījumu 250/40 (1;7) Vārīta ola (3) Maize (kliju) (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g	Auzu pārslu putra ar ievārījumu 250/30 g (1;7) Siers (7) Maize (kliju) (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g	Kukurūzas putra ar ievārījumu 250/40 (7) Siers (7) Maize (kliju) (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g
Pusdienas	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)	V/g zupa ar rīsiem un dārzeņiem 300 Makaroni ar vistu aknu mērci 200/140 (1;7) Ķirbis 95g	Pupiņu zupa 300 (1;3) Kartupeļi, Kurzemes stroganovu 200/135 (1;7) Redīsu-burkānu salāti 100g (7)	Skābeņu zupa (1;3;7) Vārīti kartupeļi ar gulaša mērci 200/140 g (7;1) Ķīnas kāp. salāti ar tom.un gurķi 100g (7) Maize (kliju) (1)	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)
Uzkoda	Jogurts 125g (7) Maize (kliju) (1) Ābols	Burkānmaize (1;3;7) Tēja, Cukurs 5g	Banāns Maize (kliju) 2(1)	Saldmaize (1;3;7)	Maize (kliju) 1(1) Tēja, Cukurs 5g Banāns	Ābols Cepumi 35g (1;3;7) Tēja, Cukurs 5g	Maize (kliju) 2(1) Kaus. siers 1gb (7) Ābols
Vakariņas	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	Dārzeņu rasols 300 gr (3;7) Maize (rudzu, kliju) (1) Cīsiņš (1;6;7;9;10) Tēja, Cukurs 5g	Sautēti dārzeņi ar gaļu saldā krējuma mērcē 210/40/50 (1;7) Maize (rudzu) (1)	Makaroni ar malto gaļu 260/40g (1) Sv.gurķis 40g	Rūjienas salāti 330g (3;7;10) Maize (rudzu) (1) Sviests (7) Tēja, Cukurs 5g
KOPĀ:	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	Kcal. 2274,0 Ogh. 289,9g Olbv. 76,2g Tauki 89,0g	Kcal. 1987,8 Ogh.256,4g Olbv. 70,9g Tauki 70,5g	Kcal. 1942,0 Ogh.241,5g Olbv. 73,8g Tauki 72,8g	Kcal. 2013,5 Ogh.268,3g Olbv. 63,3g Tauki 75,8g

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