

# Kompleksās pusdienas 2017.gads

## 1. diena

16.; 30.janvāris, 13.; 27.februāris; 13.; 27.marts

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Liellopu gaļas gulašs 100</b>	<b>11.70</b>	<b>11.41</b>	<b>3.62</b>	<b>163.95</b>
<b>Vārīti kartupeļi 200</b>	<b>4.16</b>	<b>0.21</b>	<b>30.82</b>	<b>141.81</b>
<b>Biešu – siera salāti 70</b>	<b>4.20</b>	<b>5.37</b>	<b>4.56</b>	<b>83.37</b>
<b>Rīsu krems 60</b>	<b>1.83</b>	<b>10.88</b>	<b>12.71</b>	<b>156.10</b>
<b>Zemeņu mērce 120</b>	<b>0.41</b>	<b>0.20</b>	<b>18.49</b>	<b>77.36</b>
<b>Kefīrs, 2% 200</b>	<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>Saldskābmaize 40</b>	<b>2.40</b>	<b>0.44</b>	<b>21.36</b>	<b>99.00</b>

## 2. diena

17.; 31.janvāris, 14.; 28.februāris, 14.; 28.marts

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu 265</b>	<b>5.62</b>	<b>8.97</b>	<b>12.58</b>	<b>153.55</b>
<b>Sacepta zivs fileja 75</b>	<b>12.61</b>	<b>14.94</b>	<b>1.08</b>	<b>189.27</b>
<b>Vārīti makaroni 180</b>	<b>8.06</b>	<b>3.98</b>	<b>51.84</b>	<b>275.45</b>
<b>Kāpostu- sv.dārzeņu salāti ar eļļu 70</b>	<b>1.12</b>	<b>1.02</b>	<b>5.24</b>	<b>34.69</b>
<b>Ābolu sulas dzēriens 200</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>25.28</b>	<b>103.07</b>
<b>Rupjmaize, pilngraudu 40</b>	<b>2.00</b>	<b>0.48</b>	<b>18.80</b>	<b>87.52</b>

**3. diena**  
**18.janvāris, 01.; 15.februāris, 01.; 15.; 29.marts**

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Cūkgaļas kotlete ar papriku tomātu mērcē 140</b>	<b>9.48</b>	<b>14.74</b>	<b>10.64</b>	<b>213.10</b>
<b>Kartupeļu biezenis 200</b>	<b>4.38</b>	<b>4.79</b>	<b>27.33</b>	<b>169.96</b>
<b>Ziedkāpostu -burkānu salāti 60</b>	<b>1.17</b>	<b>3.72</b>	<b>3.52</b>	<b>52.28</b>
<b>Jogurta krems ar ievārījumu 125</b>	<b>4.64</b>	<b>7.17</b>	<b>29.41</b>	<b>200.70</b>
<b>Upeņu sulas dzēriens 200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.68</b>	<b>29.82</b>	<b>128.06</b>
<b>Saldskābmaize 35</b>	<b>2.10</b>	<b>0.39</b>	<b>18.69</b>	<b>86.63</b>

**4. diena**  
**05.; 19.janvāris; 02.; 16.februāris, 02.; 16.; 30.marts**

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Vistas gaļas zupa ar nūdelēm 265</b>	<b>6.70</b>	<b>5.19</b>	<b>19.59</b>	<b>151.89</b>
<b>Cūkgaļas šnicele 70</b>	<b>10.99</b>	<b>15.13</b>	<b>12.92</b>	<b>231.87</b>
<b>Vārīti griķi 170</b>	<b>10.20</b>	<b>2.67</b>	<b>50.27</b>	<b>265.91</b>
<b>Tomātu-zaļumu mērce 75</b>	<b>1.51</b>	<b>2.44</b>	<b>7.79</b>	<b>59.18</b>
<b>Burkānu salāti ar sēklām un krējumu 50</b>	<b>1.17</b>	<b>2.37</b>	<b>4.35</b>	<b>43.40</b>
<b>Multivitamīnu sulas dzēriens 200</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>15.00</b>	<b>63.30</b>
<b>Rupjmaize 25</b>	<b>1.25</b>	<b>0.30</b>	<b>11.75</b>	<b>54.70</b>

**5. diena**  
**06.; 20.janvāris, 03.; 17.februāris; 03.; 17.; 31.marts**

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g	Enerģ. kcal
------------------	----------------	-------------

	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Dārzeņu sautējums ar gaļu 260</b>	<b>15.45</b>	<b>18.42</b>	<b>24.48</b>	<b>325.53</b>
<b>Puravu salāti ar eļļu 60</b>	<b>0.63</b>	<b>3.88</b>	<b>4.15</b>	<b>54.01</b>
<b>Cepti āboli ar biezpiena masu 150</b>	<b>6.28</b>	<b>6.43</b>	<b>23.29</b>	<b>176.17</b>
<b>Dzērveņu sulas dzēriens 200</b>	<b>2.27</b>	<b>0.14</b>	<b>49.02</b>	<b>206.45</b>
<b>Saldskābmaize 35</b>	<b>2.10</b>	<b>0.04</b>	<b>18.69</b>	<b>83.48</b>

## 6. diena

09.; 23.janvāris, 06.; 20.februāris, 06.; 20.marts

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu 265</b>	<b>6.81</b>	<b>10.75</b>	<b>15.03</b>	<b>184.07</b>
<b>Plovs ar cūkgaļu 250</b>	<b>13.78</b>	<b>14.01</b>	<b>54.75</b>	<b>400.19</b>
<b>Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu 50</b>	<b>1.14</b>	<b>2.73</b>	<b>2.14</b>	<b>37.70</b>
<b>Dažādu sulu dzēriens 200</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>21.29</b>	<b>87.10</b>
<b>Kliju maize 20</b>	<b>1.66</b>	<b>0.52</b>	<b>9.72</b>	<b>50.20</b>
<b>Saldskābmaize 35</b>	<b>2.10</b>	<b>0.39</b>	<b>18.69</b>	<b>86.63</b>

## 7. diena

10.; 24.janvāris, 07.; 21.februāris, 07.; 21.marts

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Vistas filejas karbonāde 60</b>	<b>14.24</b>	<b>12.93</b>	<b>4.63</b>	<b>191.88</b>
<b>Kartupeļu biezenis 200</b>	<b>4.38</b>	<b>4.79</b>	<b>27.33</b>	<b>169.96</b>
<b>Krējuma – mārrutku mērce 50</b>	<b>0.62</b>	<b>4.27</b>	<b>3.27</b>	<b>53.99</b>
<b>Ķirbju - dzērveņu salāti 50</b>	<b>0.42</b>	<b>2.54</b>	<b>6.41</b>	<b>50.14</b>
<b>Ābolu un biezpiena sacepums 100</b>	<b>9.14</b>	<b>6.77</b>	<b>22.51</b>	<b>187.53</b>

<b>Rabarberu ķīselis 100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.04</b>	<b>13.03</b>	<b>53.55</b>
<b>Apelsīnu sulas dzēriens 200</b>	<b>0.96</b>	<b>0.16</b>	<b>15.84</b>	<b>68.64</b>
<b>Rudzu maize 30</b>	<b>1.50</b>	<b>0.36</b>	<b>14.10</b>	<b>65.64</b>

### 8. diena

**11.; 25.janvāris, 08.; 22.februāris, 08.; 22.marts**

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Borščs ar gaļu un skābo krējumu 275</b>	<b>4.74</b>	<b>10.39</b>	<b>21.37</b>	<b>197.94</b>
<b>Makaroni ar gaļu un dārzeņiem 250</b>	<b>17.29</b>	<b>14.16</b>	<b>57.27</b>	<b>425.72</b>
<b>Redīsu un burkānu salāti ar krējumu 50</b>	<b>0.65</b>	<b>1.29</b>	<b>2.57</b>	<b>24.53</b>
<b>Skābētu kāpostu -ābolu salāti ar ķīmenēm un eļļu 40</b>	<b>0.50</b>	<b>2.26</b>	<b>2.33</b>	<b>31.66</b>
<b>Piparmētru tējas dzēriens 200</b>	<b>0.49</b>	<b>0.12</b>	<b>16.10</b>	<b>67.45</b>
<b>Rupjmaize 25</b>	<b>1.25</b>	<b>0.30</b>	<b>11.75</b>	<b>54.70</b>

### 9. diena

**12.; 26.janvāris, 09.; 23.februāris, 09.; 23.marts**

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Cepts vistas šķiņķis 60</b>	<b>15.69</b>	<b>11.39</b>	<b>0.02</b>	<b>165.34</b>
<b>Vārīti rīsi 180</b>	<b>5.84</b>	<b>1.83</b>	<b>49.65</b>	<b>238.43</b>
<b>Burkānu mērce 75</b>	<b>1.82</b>	<b>5.86</b>	<b>4.52</b>	<b>78.07</b>
<b>Kāpostu, burkānu un rutku salāti 60</b>	<b>0.94</b>	<b>3.81</b>	<b>3.66</b>	<b>52.73</b>
<b>Biezpiena krems 40</b>	<b>2.95</b>	<b>6.10</b>	<b>9.83</b>	<b>106.06</b>
<b>Žāvētu augļu ķīselis 90</b>	<b>0.38</b>	<b>0.07</b>	<b>14.60</b>	<b>60.58</b>
<b>Kefīrs 2% 170</b>	<b>5.10</b>	<b>3.40</b>	<b>7.65</b>	<b>81.60</b>

<b>Graudu maize 15</b>	<b>1.34</b>	<b>0.21</b>	<b>7.50</b>	<b>37.23</b>
<b>Saldskābmaize 15</b>	<b>0.90</b>	<b>0.17</b>	<b>8.01</b>	<b>37.13</b>

### 10. diena

**13.; 27.janvāris, 10.; 24.februāris, 10.; 24.marts**

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Seleriju zupa ar rīsiem un gaļu 260</b>	<b>5.21</b>	<b>4.66</b>	<b>15.44</b>	<b>124.50</b>
<b>Cūkgaļas strogonovs 120</b>	<b>13.37</b>	<b>18.34</b>	<b>6.27</b>	<b>243.56</b>
<b>Kartupeļu biezenis 200</b>	<b>4.35</b>	<b>4.64</b>	<b>27.21</b>	<b>167.96</b>
<b>Tomātu salāti ar eļļu 50</b>	<b>0.51</b>	<b>1.59</b>	<b>1.83</b>	<b>23.70</b>
<b>Ogu komposts 200</b>	<b>0.69</b>	<b>0.63</b>	<b>26.62</b>	<b>114.91</b>
<b>Kviešu maize 15</b>	<b>1.17</b>	<b>0.21</b>	<b>7.80</b>	<b>37.77</b>
<b>Rupjmaize, pilngraudu 40</b>	<b>2.00</b>	<b>0.48</b>	<b>18.80</b>	<b>87.52</b>