

Kompleksās pusdienas 2019.gads

1. diena

07.; 21.janvāris, 04.; 18.februāris; 04.; 18.marts, 01.; 15.;
29.aprīlis, 13.; 27.maijs

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

2. diena

08.; 22.janvāris, 05.; 19.februāris, 05.; 19.marts, 02.; 16.;
30.aprīlis, 14.; 28.maijs

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu 265	5.62	8.97	12.58	153.55
Sacepta zivs fileja 75	12.61	14.94	1.08	189.27
Vārīti makaroni 180	8.06	3.98	51.84	275.45
Kāpostu- sv.dārzeņu salāti ar eļļu 70	1.12	1.02	5.24	34.69

Ābolu sulas dzēriens 200	0.15	0.15	25.28	103.07
Rupjmaize, pilngraudu 40	2.00	0.48	18.80	87.52

3. diena

**09.; 23.janvāris, 06.; 20.februāris, 06.; 15.; 20.marts, 03.; 17.aprīlis,
15.; 29.maijs**

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

4. diena

**10.; 24.janvāris; 07.; 21.februāris, 07.; 16.; 21.marts, 04.; 18.aprīlis,
02.; 16.; 30.maijs**

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

5. diena

11.; 25.janvāris, 08.; 22.februāris; 08.; 17.; 22.marts, 05.aprīlis, 03.;
17.; 31.maijs

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

6. diena

14.; 28.janvāris, 11.; 25.februāris, 11.; 25.marts, 08.aprīlis

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

7. diena

15.; 29.janvāris, 12.; 26.februāris, 12.; 26.marts, 09.; 23.aprīlis,
07.maijs

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	

Vistas filejas karbonāde 60	14.24	12.93	4.63	191.88
Kartupeļu biezenis 200	4.38	4.79	27.33	169.96
Krējuma – mārrotku mērce 50	0.62	4.27	3.27	53.99
Ķirbju - dzērveņu salāti 50	0.42	2.54	6.41	50.14
Ābolu un biezpiena sacepums 100	9.14	6.77	22.51	187.53
Rabarberu ķīselis 100	0.26	0.04	13.03	53.55
Apelsīnu sulas dzēriens 200	0.96	0.16	15.84	68.64
Rudzu maize 30	1.50	0.36	14.10	65.64

8. diena

16.; 30.janvāris, 13.; 27.februāris, 13.; 27.marts, 10.; 24.aprīlis,
08.maijs

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

9. diena

17.; 31.janvāris, 14.; 28.februāris, 14.; 28.marts, 11.; 25.aprīlis,
09.maijs

Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
	Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	

Cepts vistas šķiņķis 60	15.69	11.39	0.02	165.34
Vārīti rīsi 180	5.84	1.83	49.65	238.43
Burkānu mērce 75	1.82	5.86	4.52	78.07
Kāpostu, burkānu un rutku salāti 60	0.94	3.81	3.66	52.73
Biezpiena krems 40	2.95	6.10	9.83	106.06
Žāvētu augļu ķīselis 90	0.38	0.07	14.60	60.58
Kefīrs 2% 170	5.10	3.40	7.65	81.60
Graudu maize 15	1.34	0.21	7.50	37.23
Saldskābmaize 15	0.90	0.17	8.01	37.13

10. diena

18.janvāris, 01.; 15.februāris, 01.; 15.; 29.marts, 12.; 26.aprīlis,
10.maijs

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