

3. pielikums

Konkursa „Par ēdināšanas pakalpojuma nodrošināšanas līguma slēgšanu Ādažu novada Kadagas pirmsskolas izglītības iestādē” (iepirkuma id. Nr. ĀND2010/16) Nolikumam

TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA (INSTRUKCIJA PRETENDENTIEM)

Ēdienkartes uzturvērtības aprēķins un kalkulācija

1. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Prosas biezputra	200/150	Prosa					
		Piens					
		Sviests					
Baltmaize ar sieru	20	Baltmaize					
		Sviests					
		Krievijas siers					
Tēja ar citronu	200/150	Citrons					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Zirņu zupa	200/150	Kartupeļi					
		Burkāni					
		Šķeltie zirņi					
Gulaša mērce ar griķiem	130/100	Cūkgaļa					
		Sīpoli					
		Tomātu mērce					
		Milti					
		Krējums					
		Burkāni					
		Griķi					
		Sviests					
		Eļļa					
Biešu salāti	50	Bietes					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Ābolu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	100	Kartupeļi					
		Kviešu milti					
		Olas					
		Augu eļļa					

4-7g.v.

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produkta nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
1. Saldētais ēdiena produkts	100 g	1. Saldētais ēdiena produkts	100 g	12,5 g	15,0 g	28,0 g	250 Kcal
2. Saldētais ēdiena produkts	100 g	2. Saldētais ēdiena produkts	100 g	10,0 g	12,0 g	25,0 g	200 Kcal
3. Saldētais ēdiena produkts	100 g	3. Saldētais ēdiena produkts	100 g	8,0 g	10,0 g	20,0 g	180 Kcal
4. Saldētais ēdiena produkts	100 g	4. Saldētais ēdiena produkts	100 g	6,0 g	8,0 g	18,0 g	150 Kcal
5. Saldētais ēdiena produkts	100 g	5. Saldētais ēdiena produkts	100 g	4,0 g	6,0 g	15,0 g	120 Kcal
6. Saldētais ēdiena produkts	100 g	6. Saldētais ēdiena produkts	100 g	2,0 g	4,0 g	12,0 g	100 Kcal
7. Saldētais ēdiena produkts	100 g	7. Saldētais ēdiena produkts	100 g	1,0 g	2,0 g	10,0 g	80 Kcal
8. Saldētais ēdiena produkts	100 g	8. Saldētais ēdiena produkts	100 g	0,5 g	1,0 g	8,0 g	60 Kcal
9. Saldētais ēdiena produkts	100 g	9. Saldētais ēdiena produkts	100 g	0,2 g	0,5 g	6,0 g	40 Kcal
10. Saldētais ēdiena produkts	100 g	10. Saldētais ēdiena produkts	100 g	0,1 g	0,2 g	4,0 g	20 Kcal

Biezpiena bumbiņas ar ievārījumu	110	Biezpiens					
		Olas					
		Milti					
		Cukurs					
		Ievārījums					
Graudu maize ar sviestu	20	Graudu maize					
		Sviests					
Tēja	200/150	Cukurs					
			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7g.v.				

Rasoļņiks	200/150	Doktordeša					
		Kartupeļi					
		Sālīti gurķi					
		Burkāni					
		Eļļa					
		Tomāti					
		Grūbas					
Vistas kotlete	80/ 60	Vistas fileja					
		Ola					
		Milti					
		Eļļa					
		Sīpoli					
Kartupeļu biezēnis	130/100	Kartupeļi					
		Sviests					
		Piens					
Tomātu-redīsu salāti	50	Tomāti					
		Loki					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	200/150	Citronu sula					
		Cukurs					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				

LAUNAGS							
Uzpūtenis ar pienu	150	Piens					
		Manna					
		Aprikožu sula					
		Cukurs					
Banāns	100	Banāns					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

3.diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Auzu pārslu putra	200/150	Auzu pārslas					
		Piens					
		Sviests					
Sviestmaize ar gurķi	30	Baltmaize					
		Gurķis					
		Sviests					
Tēja ar pienu	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Biešu zupa	200/150	Cūkgaļa					
		Bietes					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Eļļa					
		Kartupeļi					
		Tomātu biezenis					
		Krējums					
		Pētersīļu sakne					
		Šķeltie zirņi ar gaļu	130/100	Cūkgaļa			
Šķeltie zirņi							
Sīpoli							
Eļļa							
Svaigs gurķis							
Eļļa							
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Aprikožu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				

LAUNAGS							
Cepta baltmaize ar olu	40	Baltmaize					
		Olas					
		Cukurs					
Piens	200/150	Piens					
Kivi	30	Kivi					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
						1,5-3 g.v.	
						4-7g.v.	

4. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Mannā biezputra ar olu un ievārījumu	200/150	Manna					
		Piens					
		Sviests					
		Ievārījums					
Baltmaize ar tomātu	30	Baltmaize					
		Sviests					
		Tomāts					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Buljons ar makaroniem un gaļu	200/150	Makaroni					
		Burkāni					
		Krējums					
		Vistas fileja					
		Eļļa					
		Milti					
		Sīpoli					
		Tomātu mērce					
		Rīsi					
		Krējums					
		Rīsi ar vistas gaļas mērci	130/100				
Svaigs gurķis	50	Gurķis					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Citronu dzēriens	150	Citrons					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Kartupeļu	130	Kartupeļi					

biezenis un kāpostu salāti		Piens					
		Sviests					
		Kāposti					
		Svaigs gurķis					
		Eļļa					
		Cukurs					
Tēja		Cukurs					
Bumbieris	50	Bumbieris					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

5. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Rīsu biezputra ar ievārījumu	200/150	Rīsi					
		Piens					
		Cukurs					
		Sviests					
		Ievārījums					
Sviestmaize ar olu	20/4/25	Kviešu maize					
		Sviests					
		Ola					
Tēja	200/150	Cukurs					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Dārzeņu zupa	200/150	Svaigi kāposti					
		Kartupeļi					
		Sīpoli					
		Burkāni					
		Zaļie zirnīši					
		Krējums					
		Sviests					
Zivju kotlete	80/ 60	Zivs fileja					
		Maize					
		Ola					
		Milti					
		Rīvmaize					
		Eļļa					
		Sīpoli					
Kartupeļu biezenis	130/100	Kartupeļi					
		Sviests					
		Piens					

		Burkāni					
		Cukurs					
Rīvēti burkāni	50	Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
		Ābolu sula					
Sulas dzēriens	150	Cukurs					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
		Piens					
		Makaroni					
		Sviests					
Piena zupa ar makaroniem	200/150	Cukurs					
		Baltmaize					
		Sviests					
Baltmaize ar sieru	20	Siers					
Kivi	100	Kivi					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

6. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Biezpiena ar krējumu	50	Biezpiens Krējums					
Baltmaize ar sviestu	30	Sviests Baltmaize					
Tēja	200/150	Cukurs					
Banāns	80	Banāns					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Frikadeļu zupa	200/150	Kartupeļi					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Pētersīļu sakne					
		Sviests					
		Olas					
		L/lopu gaļa					
		Vistas gaļas mērce ar makaroniem	130/100	Vistas fileja			
		Sīpoli					
		Tomātu mērce					

		Milti					
		Krējums					
		Burkāni					
		Makaroni					
		Sviests					
		Eļļa					
Gurķu salāti	50	Gurķi					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Ābolu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100	Kviešu milti					
		Olas					
		Piens					
		Eļļa					
		Cukurs					
		Zemeņu ievārījums					
Kakao	200/150	Kakao					
		Cukurs					
		Piens					
Kivi	100	Kivi					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

7. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Enerģija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Mannā biezputra ar sviestu	200/150	Manna					
		Piens					
		Sviests					
Baltmaize ar sieru	30	Baltmaize					
		Sviests					
		Siers					
Tēja	200/150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Dārzeņu zupa	200/150	Kāposts					
		Kartupeļi					

		Burkāni					
		Krējums					
Kartupeļu sacepums ar gaļu	130/100	Kartupeļi					
		C/gaļa					
		Olas					
		Piens					
Kāpostu- burkānu salāti	50	Kāposts					
		Burkāni					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Citrons					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Žāvētu aprikožu kīselis ar pienu	100	Žāvētas aprikozes					
		Ābolu sula					
		Cukurs					
		Kartupeļu ciete					
		Piens					
Baltmaize ar desu	20	Baltmaize					
		Doktordesa					
		Sviests					
Banāns	100	Banāns					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

8. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Makaroni ar sieru	130/100	Makaroni Siers					
Maize ar sviestu	20	Baltmaize Sviests					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Siera zupa	200/150	Kausētais siers					
		Kartupeļi					
		Burkāni					
		Sviests					

Plovs	130/100	Krējums					
		Cūkgaļa Rīsi Eļļa Sīpoli Burkāni Tomātu mērce					
Ķīnas kāposta un tomātu salāti	50	Ķīnas kāposts					
		Tomāts					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Ābolu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Jogurts ar augļiem	200/150	Jogurts					
		Kivi					
		Banāns					
		Vīnogas					
		Melone					
Baltmaize ar sviestu	20	Baltmaize					
		Sviests					
Ābols	100	Ābols					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

9. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	200/150	Auzu pārslas					
		Piens					
		Sviests					
		Cukurs					
		Ievārījums					
Baltmaize ar sviestu	20	Baltmaize					
		Sviests					
Tēja	150	Cukurs					
Ābols	100	Ābols					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Zemnieku zupa	200/150	Žāvēta c/gaļa					

Cepta zivs	80/60	Burkāni					
		Sīpoli					
		Eļļa					
		Pētersīļi					
		Kartupeļi					
		Zivs fileja					
		Olas					
		Eļļa					
		Kviešu milti					
		Kartupeļi					
Kartupeļu biezenis	130/100	Sviests					
		Piens					
Burkānu salāti	50	Burkāni					
		Eļļa					
		Cukurs					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Ābolu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Ābolkūka	110	Āboli					
		Olas					
		Kviešu milti					
		Eļļa					
		Piens					
Bumbieris	100	Bumbieris					
Piens	150	Piens					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

10. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Enerģija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Griķi ar pienu	200/150	Griķi Piens					
Rudzu maize ar desu	20	Rudzu maize Sviests Doktordesa					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Skābeņu zupa	200/150	L/lopu gaļa					

		Skābenes					
		Burkāni					
		Kartupeļi					
		Sīpoli					
		Pētersīļu sakne					
		Krējums					
		Eļļa					
		Ola					
		C/gaļa					
		Maize					
		Rīvmaize					
		Sīpoli					
		Olas					
		Eļļa					
C/gaļas kotlete	80/60						
Vārīti kartupeļi	130/100	Kartupeļi					
		Tomāti					
Tomātu-gurķu salāti	50	Gurķi					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
		Ābolu sula					
Sulas dzēriens	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
		Vārītas bietes					
		Zirnīši					
Biešu-zirnīšu salāti	100	Krējums					
		Baltmaize					
Baltmaize ar sviestu	20	Sviests					
Tēja	200/150	Cukurs					
Banāns	100	Banāns					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
						1,5-3 g.v.	
						4-7g.v.	

11. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	

BROKASTIS

Rīsu biezputra ar ievārījumu	200/150	Rīsi					
		Piens					
		Cukurs					
		Sviests					
		Ievārījums					
Sviestmaize ar olu	20/4/25	Kviešu maize					
		Sviests					

		Ola					
Tēja ar pienu	150/4/100	Cukurs					
		Piens					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Gurķu zupa	200/150	L/lopu gaļa					
		Kartupeļi					
		Sīpoli					
		Burkāni					
		Eļļa					
		Skābēti gurķi					
Viltotais zaķis	80/ 60	Grūbas					
		Cūkgaļa					
		L/lopu gaļa					
		Ola					
		Milti					
		Eļļa					
Kartupeļu biezenis	130/100	Sīpoli					
		Kartupeļi					
		Sviests					
Rīvēti burkāni	50	Piens					
		Burkāni					
		Cukurs					
Rudzu maize	40	Eļļa					
Sulas dzēriens	150	Rudzu maize					
		Vīnogu sula					
		Cukurs					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Piena zupa ar griķiem	200/150	Piens					
		Griķi					
		Sviests					
		Cukurs					
Baltmaize ar kakao kremu	15/30	Kakao krems					
Kivi	30	Kviešu maize					
		Kivi					
			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

12. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Kellogs pārslas ar pienu	200/150	Kellogs pārslas Piens					
Sviestmaize ar desu	20/5/40	Baltmaize Sviests Doktordeša					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Dārzeņu zupa	200/150	Svaigi kāposti					
		Zaļie zirnīši					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Eļļa					
		Pētersīļi					
		Krējums					
		Kartupeļi					
Befstrogonovs ar makaroniem	90/50/120	Cūkgāļa					
		Eļļa					
		Sīpoli					
		Milti					
		Tomātu mērce					
		Makaroni					
		Sviests					
		Krējums					
svaigs gurķis,tomāts	25/25	Gurķis					
		Tomāts					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Apelsīnu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Gaļas salāti	150/130	Burkāni					
		Kartupeļi					
		L/lopu gaļa					
		Zaļie zirnīši					
		Krējums					
		Olas					
Sviestmaize	01.04.20	Sviests Veselības maize					
Banāns	70	Banāns					
Tēja	150	Cukurs					

KOPĀ	1,5-3g.v.				
KOPĀ	4-7.g.v.				
					1,5-3 g.v.
					4-7g.v.

13. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	

BROKASTIS

Prosas biezputra ar ievārījumu	200/150	Prosa					
		Sviests					
		Cukurs					
		Ievārījums					
		Piens					
Sviestmaize ar sieru	10/5/30	Kviešu maize					
		Sviests					
		Siers					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				

PUSDIENAS

Skābeņu zupa	200/150	L/lopu gaļa					
		Skābenes					
		Burkāni					
		Kartupeļi					
		Sīpoli					
		Pētersīļu sakne					
		Krējums					
		Eļļa					
		Ola					
Zivju kotlete	90/60	Zivs fileja					
		Maize					
		Rīvmaize					
		Sīpoli					
		Olas					
		Eļļa					
Kartupeļu biezenis	130/100	Kartupeļi					
		Sviests					
		Piens					
Burkānu salāti	50	Burkāni					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Aprikožu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				

LAUNAGS							
Biezpiena sacepums ar ievārījumu	90/60	Biezpiens					
		Manna					
		Olas					
		Sviests					
		Cukurs					
		Ievārījums					
Bērnu kafija	150	Piens					
		Cukurs					
		Bērnu kafija					
Bumbieris	50	Bumbieris					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

14.diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal		
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti			
BROKASTIS									
Plānās pankūkas ar ievārījumu un krējumu	100	Piens							
		Milti							
		Cukurs							
		Olas							
		Krējums							
		Ievārījums							
		Eļļa							
Piens	200/150	Piens							
KOPĀ			1,5-3g.v.						
KOPĀ			4-7g.v.						
PUSDIENAS									
Vistas gaļas zupa	200/150	Vista							
		Burkāni							
		Sīpoli							
		Kartupeļi							
		Pētersīļi							
		Krējums							
Tefteļi mērcē	80/60	Cūkgaļa							
		L/lopu gaļa							
		Piens							
		Sīpoli							
		Tomātu mērcē							
		Milti							
		Eļļa							
		Kartupeļi							
		Kartupeļu biezenis	130/100	Sviests					
				Piens					
Dārzeņu salāti	50	Burkāni							

		Svaigi kāposti					
		Paprika					
		Svaigi gurķi					
		Selerijas sakne					
		Loki					
		Citrona sula					
		Cukurs					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Ābolu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Omlete un zaļie zirnīši	60/50	Olas					
		Piens					
		Eļļa					
		Zaļie zirnīši					
Sviestmaize	40/4	Kviešu maize					
		Sviests					
Tēja	150	Cukurs					
Bumbiers	100	Bumbiers					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

15.diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	200/150	Auzu pārslas					
		Piens					
		Sviests					
		Cukurs					
		Ievārījums					
Maize ar dzintara sieru	40/20	Kviešu maize					
		Dzintarsiers					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Zirņu zupa	200/150	L/lopu gaļa					
		Zirņi šķeltie					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Eļļa					

Plovs	200/150	Pētersīļi					
		Kviešu maize					
		Kartupeļi					
		Cūkgāļa					
		Rīsi					
		Eļļa					
		Sīpoli					
		Burkāni					
Biešu un marinēta gurķa salāti	50	Tomātu mērce					
		Bietes					
		Marinēts gurķis					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Cukurs					
Sulas dzēriens	150	Rudzu maize					
		Ābolu sula					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Apcepti kartupeļi	100	Kartupeļi					
		Eļļa					
Svaigs gurķis	30	Gurķis					
Pļavas maize	40	Pļavas maize					
		Sviests					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
1,5-3 g.v.							
4-7g.v.							

16.diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Enerģija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Biezputra "Asorti" ar ievārījumu	200/150	Rīsi					
		Prosa					
		Griķi					
		Cukurs					
		Piens					
		Sviests					
		Ievārījums					
sviestmaize ar olu	30	Kviešu maize					
		Sviests					
		Ola					
Tēja ar pienu	150	Cukurs					
		Piens					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				

PUSDIENAS							
Svaigu kāpostu zupa	200/150	Cūkgaļa					
		Kāposti					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Eļļa					
		Kartupeļi					
		Krējums					
Gaļas kotlete	80/60	Cūkgaļa					
		L/lopu gaļa					
		Kviešu maize					
		Sīpoli					
		Rīvmaize					
		Eļļa					
Kartupeļu biezenis	130/100	Kartupeļi					
		Sviests					
		Piens					
Burkānu ābolu salāti	50	Burkāni					
		Āboli					
		Cukurs					
		Eļļa					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Vīnogu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Makaroni ar sieru	100	Makaroni					
		Sviests					
		Siers					
Sviestmaize	40/4	Kviešu maize					
		Sviests					
Kivi	30	Kivi					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
1,5-3 g.v.							
4-7g.v.							

17. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Biezpiena masa ar rozīnēm	80/60	Biezpiens					
		Cukurs					
		Krējums					
		Rozīnes					
Baltmaize	30	Baltmaize					

Kakao	200/150	Kakao					
		Cukurs					
		Piens					
Banāns	80	Banāns					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Frikadeļu zupa	200/150	Kartupeļi					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Pētersīļu sakne					
		Sviests					
		Olas					
		L/lopu gaļa					
		Cūkgaļa					
Gulaša mērce ar griķiem	130/100	Sīpoli					
		Tomātu mērce					
		Milti					
		Krējums					
		Burkāni					
		Griķi					
		Sviests					
		Eļļa					
		Burkāni					
		Svaigi kāposti					
Dārzeņu salāti	50	Paprika					
		Svaigi gurķi					
		Selerijas sakne					
		Loki					
		Citrona sula					
		Cukurs					
		Eļļa					
		Rudzu maize	40	Rudzu maize			
Sulas dzēriens	150	Ābolu sula					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Miežu putraimu un kartupeļu biezputra	200/150	Miežu putraimi					
		Kartupeļi					
		Piens					
Bērnu cīsiņš	25	Bērnu cīsiņš					
Sviestmaize	20	Pļavas maize					
		Sviests					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.

4-7g.v.

18.diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļ as Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	

BROKASTIS

Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu	200/150	5/graudu pārslas					
		Cukurs					
		Piens					
		Sviests					
		Ievārījums					
sviestmaize	30	Kviešu maize					
		Sviests					
Tēja ar pienu	150	Cukurs					
		Piens					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				

PUSDIENAS

Biešu zupa	200/150	Cūkgaļa				
		Bietes				
		Burkāni				
		Sīpoli				
		Eļļa				
		Kartupeļi				
		Tomātu biezenis				
		Krējums				
		Pētersīļu sakne				
Vistas fileja	80/60	Vistas fileja				
		Eļļa				
		Milti				
		Ola				
		Piens				
Kartupeļu biezenis	130/100	Kartupeļi				
		Sviests				
		Piens				
Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	Ķīnas kāposts				
		Svaigs gurķis				
		Cukurs				
		Eļļa				
Rudzu maize	40	Rudzu maize				
Sulas dzēriens	150	Aprikožu sula				
		Cukurs				
KOPĀ			1,5-3g.v.			
KOPĀ			4-7.g.v.			

LAUNAGS

Dzērveņu	200/150	Dzērvenes					
----------	---------	-----------	--	--	--	--	--

debessmannā ar pienu		Manna					
		Piens					
		Cukurs					
Cepumi	25	cepumi					
Kivi	30	Kivi					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

19. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
BROKASTIS							
Biezpiena plācenīši ar krējumu un ievārījumu	100	Biezpiens					
		Olas					
		Milti					
		Eļļa					
		Ievārījums					
		Krējums					
		Cukurs					
Kafija ar pienu	200/150	Bērnu kafija					
		Cukurs					
		Piens					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				
PUSDIENAS							
Zivju zupa	200/150	Zivis					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Pētersīļu sakne					
		Sviests					
		Kartupeļi					
Slinķu tīteņi ar gaļu un krējumu	200/150	Cūkgaļa					
		Sīpoli					
		Svaigs kāposts					
		Rīsi					
		Burkāni					
		Eļļa					
		Krējums					
Paprika saldā							
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Žāvētu augļu dzēriens	150	Žāvētas plūmes					
		Žāvētas aprikozes					
		Rozīnes					
		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				

LAUNAGS							
Piena zupa ar nūdelēm	200/150	Makaroni					
		Piens					
		Cukurs					
Sviestmaize	35	Kviešu maize					
		Sviests					
Bumbieris	100	Bumbieris					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
							1,5-3 g.v.
							4-7g.v.

20. diena

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums	Sastāvdaļas Produktu nosaukums	Sastāvdaļas Grami	Uzturvērtība			Energija Kcal
				Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	

BROKASTIS							
Mannā biezputra ar olu un ievārījumu	200/150	Manna					
		Piens					
		Sviests					
		Olas					
		Cukurs					
		Ievārījums					
Baltmaize ar kausēto sieru	30	Baltmaize					
		Kausētais siers					
Tēja	150	Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g.v.				
KOPĀ			4-7g.v.				

PUSDIENAS							
Pupiņu zupa	200/150	Kartupeļi					
		Burkāni					
		Sīpoli					
		Dilles					
		Eļļa					
		Baltās pupiņas					
		L/lopu gaļa					
Dārzeņu sautējums	200/150	Cūkgaļa					
		Burkāni					
		Svaigi kāposti					
		Sīpoli					
		Zaļie zirnīši					
		Sarkanā paprika					
		Kartupeļi					
		Eļļa					
		Piens					
Gurķi konservēti	50	Marinēts gurķis					
Rudzu maize	40	Rudzu maize					
Sulas dzēriens	150	Aprikožu sula					

		Cukurs					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
LAUNAGS							
Rauga pankūkas ar krējumu	100	Olas					
		Piens					
		Cukurs					
		Raugš					
		Krējums					
		Milti					
Kakao	200/150	Piens					
		Cukurs					
		Kakao					
Melone	100	Melone					
KOPĀ			1,5-3g,v.				
KOPĀ			4-7.g.v.				
1,5-3 g.v.							
4-7g.v.							