

**Ēdienkarte: 16.09.2019**

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
<b>Pusdienas</b>							
Borsčs ar kartupeļiem [A01, A07]	200	3,9	13,5	7,9	139,5	0,0000	0,0000
Plovs	250	16,3	51,3	24,5	489,2	0,0000	0,0000
Svaigi gurķi	30	0,2	0,4	0,1	2,9	0,0000	0,0000
maize [A01]	20	1,3	9,3	0,2	44,3	0,0000	0,0000
Upeņu sulas dzēriens	200	0,0	12,0	0,0	48,0	0,0000	0,0000
	<b>700</b>	<b>21,7</b>	<b>86,5</b>	<b>32,7</b>	<b>723,9</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>

**Ēdienkarte: 17.09.2019**

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
<b>Pusdienas</b>							
Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A07]	200	4,3	6,2	11,2	142,6	0,0000	0,0000
Vārīti griķi [A07]	100	6,2	34,7	3,0	190,5	0,2000	0,0000
Sautēta cūkgaļa saldskābā mērcē [A01]	70	7,2	4,8	16,9	201,9	0,0000	0,0000
Svaigu kāpostu salāts ar tomātiem	50	1,0	4,0	5,1	57,9	0,0000	0,0000
maize [A01]	20	1,3	9,3	0,2	44,3	0,0000	0,0000
Apelsīnu kompots	200	0,4	12,9	0,1	53,9	0,0000	10,0000
Banāni	60	0,9	12,6	0,1	54,5	0,0000	0,0000
	<b>700</b>	<b>21,3</b>	<b>84,5</b>	<b>36,6</b>	<b>745,6</b>	<b>0,2000</b>	<b>10,0000</b>

**Ēdienkarte: 18.09.2019**

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
<b>Pusdienas</b>							
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	220	3,7	7,8	5,2	93,5	0,0000	0,0000
Sautēti kāposti ar gaļu (slinkie tīteņi) [A07]	250	12,5	20,3	23,7	333,7	0,0000	0,0000
maize [A01]	45	3,0	20,9	0,5	99,6	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	200	0,0	23,4	0,0	93,4	0,0000	0,0000
Barankas	40	3,9	30,6	1,8	157,2	0,0000	0,0000
	<b>755</b>	<b>23,1</b>	<b>103,0</b>	<b>31,2</b>	<b>777,4</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>

**Ēdienkarte: 19.09.2019**

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
<b>Pusdienas</b>							
Piena zupa ar makaroniem [A01, A07]	200	5,3	19,2	4,6	138,5	0,0000	0,0000
Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē [A01]	220	28,2	74,6	18,9	582,3	0,0000	0,0000
maize [A01]	20	1,3	9,3	0,2	44,3	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	200	0,0	23,4	0,0	93,4	0,0000	0,0000
Baltmaize [A01, A03, A07]	30	0,2	0,8	0,0	4,2	0,0000	0,0000
	<b>670</b>	<b>35,0</b>	<b>127,3</b>	<b>23,7</b>	<b>862,7</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>

**Ēdienkarte: 20.09.2019**

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
<b>Pusdienas</b>							
Siera zupa ar dārzeņiem	210	11,7	12,8	14,0	222,5	0,0000	0,0000
Kartupeļu biezenis [A07]	140	3,3	20,6	6,4	153,8	0,0000	0,0000
Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07]	50	6,7	3,4	15,7	178,6	0,0000	0,0000
maize [A01]	40	2,6	18,6	0,4	88,6	0,0000	0,0000
Tēja	200	0,3	14,6	0,1	59,7	0,0000	0,0000
Banāni	60	0,9	12,6	0,1	54,5	0,0000	0,0000
	<b>700</b>	<b>25,5</b>	<b>82,6</b>	<b>36,7</b>	<b>757,7</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>