

# Ēdienkarte

SIA Miesnieks  
Ziemeļkurzemes slimnīca

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Ievārijums (sl.)			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,2	50
Manna biezputra (sl.)		*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	9,2	7,8	43,5	334
Biezpiens ar krējumu		*A07	60 gr. (+/- 10%)	6,9	8,6	1,3	111
Sēklu maize		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,5	36
<b>Kopā :</b>				17,4	16,6	85,5	608

  

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Harčo zupa (sl.)		*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	17,7	26,9	22,9	387
Vārīti kartupeļi /sl.			150 gr. (+/- 10%)	4,6	0,0	26,9	150
Cūkgaļas strogonovs (sl.)		*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	14,9	25,2	3,5	427
Biešu salāti ar sīpoliem		*A03,A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,6	1,6	9,1	57
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				41,5	54,2	83,0	1 119

  

Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Sviestmaize ar olu		*A01,A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	5,2	4,1	13,2	191
<b>Kopā :</b>				5,2	4,1	34,2	267

  

Vakariņas		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zirņu, dārzeņu sautējums		*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,9	0,2	20,7	227
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				5,7	0,7	41,3	324

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	69,9	75,5	244,0	2319

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Kārše /

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

# Ēdienkarte

SIA Miesnieks  
Ziemeļkurzemes slimnīca

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Ievārijums (sl.)			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,2	50
Rīsu biezputra		*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	10,3	15,0	63,7	439
			<b>Kopā :</b>	10,4	15,1	96,9	565
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeļi /sl.			200 gr. (+/- 10%)	6,1	0,0	35,9	199
Mērce (sl.)		*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0,4	2,0	2,5	30
Vistas gaļas kotlete		*A01	70 gr. (+/- 10%)	10,9	6,6	4,3	168
Svaigu kāpostu salāti		*A01	50 gr. (+/- 10%)	1,0	2,0	3,3	35
Saldā rīsu, augļu zupa		*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	19,3	84
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
			<b>Kopā :</b>	23,6	11,3	85,9	614
Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Sulas dzēriens			250 gr. (+/- 10%)	0,9	0,3	20,1	85
Sviestmaize ar desu		*A01,A06,A07,A09,A11	55 gr. (+/- 10%)	4,8	10,4	13,3	212
			<b>Kopā :</b>	5,8	10,7	33,3	297
Vakariņas		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas dārzeņu zupa		*A01	250 gr. (+/- 10%)	10,3	8,4	15,2	284
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
			<b>Kopā :</b>	13,1	8,9	35,8	381

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	52,9	46,0	251,9	1858

## Ēdienkarte

SIA Miesnieks  
Ziemeļkurzemes slimnīcaMainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Ievārijums (sl.)			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,2	50
Prosu biezputra		*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,8	12,7	44,9	318
<b>Kopā :</b>				9,9	12,8	78,1	444
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa ar makaroniem		*A01	250 gr. (+/- 10%)	22,2	10,0	82,1	607
Dārzu sautējums ar gaļu		*A01	200 gr. (+/- 10%)	11,8	8,9	19,2	333
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				36,8	19,4	121,9	1 037
Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Bulciņa		*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,1	17,4	41,4	325
<b>Kopā :</b>				6,1	17,4	62,4	401
Vakariņas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķotto		*A01	200 gr. (+/- 10%)	19,2	9,2	38,0	537
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				22,0	9,6	58,6	635

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	74,8	59,2	321,0	2518

# Ēdienkarte

SIA Miesnieks  
Ziemeļkurzemes slimnīca

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja /sl./		250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Ievārijums (sl.)		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,2	50
Kukurūzas biezputra (sl.)	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	9,5	4,1	44,6	278
Olu kultenis	*A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	6,4	6,5	0,9	121
Sēklu maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,5	36
<b>Kopā :</b>			<b>17,3</b>	<b>10,8</b>	<b>86,2</b>	<b>562</b>

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa (sl.)	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,5	13,3	12,7	203
Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	10,8	4,2	67,5	325
Cūkgaļas gulašs (sl.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	15,5	21,1	9,1	415
Burkānu salāti	*A03,A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	3,4	3,2	48
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>			<b>37,3</b>	<b>42,5</b>	<b>113,1</b>	<b>1 089</b>

Launags	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja /sl./		250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	53 gr. (+/- 10%)	6,0	8,8	12,6	208
<b>Kopā :</b>			<b>6,0</b>	<b>8,8</b>	<b>33,6</b>	<b>285</b>

Vakariņas	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Slinkie tīteņi (sl.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	26,3	26,9	65,0	674
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>			<b>29,1</b>	<b>27,3</b>	<b>85,7</b>	<b>771</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	89,6	89,4	318,6	2707

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Kārše /

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

## Ēdienkarte

SIA Miesnieks  
Ziemeļkurzemes slimnīcaMainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Ievārijums (sl.)			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,2	50
Auzu pārslu biezputra (sl.)		*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	18,8	7,7	56,2	367
			<b>Kopā :</b>	18,9	7,8	89,4	493
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Svaiga kāpostu zupa (sl.)		*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,5	19,5	9,1	260
Makaronu pasta ar gaļu		*A01	200 gr. (+/- 10%)	19,1	37,6	43,7	757
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
			<b>Kopā :</b>	33,4	57,6	73,4	1 114
Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Auglis (sl.)			155 gr. (+/- 10%)	1,4	0,3	18,8	141
Jogurts		*A07	200 gr. (+/- 10%)	7,2	6,6	23,6	166
			<b>Kopā :</b>	8,6	6,9	42,4	307
Vakariņas		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas plov(sl.)		*A01	200 gr. (+/- 10%)	19,6	9,6	44,7	543
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
			<b>Kopā :</b>	22,4	10,0	65,3	640

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	83,3	82,3	270,4	2555

## Ēdienkarte

SIA Miesnieks  
Ziemeļkurzemes slimnīcaMainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Ievārijums (sl.)			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,2	50
Manna biezputra (sl.)		*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,5	9,7	54,4	418
<b>Kopā :</b>				11,6	9,8	87,6	544
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu sautējums (sl.)		*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,3	3,1	22,6	138
Cūkgaļas kotletes		*A01	70 gr. (+/- 10%)	10,3	10,3	6,7	288
Ogu ķīselis		*A01	200 gr. (+/- 10%)	0,5	1,6	35,0	229
Putukrējums		*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,4	5,5	8,8	86
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				18,2	21,0	93,8	839
Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sulas dzēriens			250 gr. (+/- 10%)	0,9	0,3	20,1	85
Bulciņa		*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,1	17,4	41,4	325
<b>Kopā :</b>				7,0	17,8	61,4	409
Vakariņas		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaiga zirņu zupa (sl.)		*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,2	12,4	12,8	296
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				10,0	12,8	33,4	394

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	46,8		61,4		276,2		2186

## Ēdienkarte

SIA Miesnieks  
Ziemeļkurzemes slimnīcaMainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Ievārijums (sl.)			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,2	50
Rīsu biezputra		*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	10,3	15,0	63,7	439
<b>Kopā :</b>				<b>10,4</b>	<b>15,1</b>	<b>96,9</b>	<b>565</b>
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa (sl.)		*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,3	24,1	5,4	289
Grubotto		*A01	200 gr. (+/- 10%)	19,9	8,9	40,2	529
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				<b>33,9</b>	<b>33,5</b>	<b>66,2</b>	<b>916</b>
Launags		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Tēja /sl./			250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,0	76
Sviestmaize ar zaki			55 gr. (+/- 10%)	3,7	11,2	12,7	205
<b>Kopā :</b>				<b>3,7</b>	<b>11,2</b>	<b>33,7</b>	<b>282</b>
Vakariņas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļu, desu salāti		*A03,A06,A07,A10	200 gr. (+/- 10%)	9,4	29,6	17,8	405
Rīgas klaips rudzu maize (sl.)		*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	98
<b>Kopā :</b>				<b>12,2</b>	<b>30,0</b>	<b>38,4</b>	<b>503</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	60,3	89,8	235,2	2265