



GARDBRĪDIS

# SIA "Žaks-2" ēdienkarte

## PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu

*Dzule* direktore  
T. Dinala

## 1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Prosas biezputra	*A07	150	5	2,7	22	133
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Kviešu maize ar sviestu	*A01	15/3	1,3	2,9	8,1	62
		Tēja ar cukuru		150/6	0,4	0,1	6	26
					<b>6,8</b>	<b>5,7</b>	<b>39,6</b>	<b>235</b>
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09,12	150	2,4	3,3	7,9	71
		Cūkgaļas plov		150	14,7	13,9	30,2	302
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					<b>18,9</b>	<b>17,5</b>	<b>61,5</b>	<b>488</b>
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	150	5	2,9	19,1	124
		Graudu maize ar ievārījumu	*A01,11,12	15/5	1,5	1,2	10,8	58
		Auglis(ābols)		80	0,6	0,2	6,8	30
					<b>7,1</b>	<b>4,3</b>	<b>36,7</b>	<b>212</b>
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>32,8</b>	<b>27,5</b>	<b>137,8</b>	<b>935</b>
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,8	1,7	29,9	153
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,2	2,8	7,3	60
		Tēja melnā ar pienu, cukuru	*A07	150/6	1,4	1	6,8	42
					<b>6,4</b>	<b>5,5</b>	<b>44</b>	<b>255</b>
	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām,krējumu	*A01,07	150/3	2	2,2	13	82
		Boloņas mērce	*A01,07	40/40	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	80	2,8	1,5	18,9	100
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	1,1	2,4	4,2	43
		Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					<b>17,6</b>	<b>24,3</b>	<b>57,5</b>	<b>534</b>
	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,03,07	100/10	16,8	9,2	14,4	211
		Tēja ar sīrupu		150	0,4	0,1	6,4	28
		Auglis(arbūzs)		80	0,3	0,5	10,7	43
					<b>17,5</b>	<b>9,8</b>	<b>31,5</b>	<b>282</b>
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>41,5</b>	<b>39,6</b>	<b>133</b>	<b>1071</b>
Trešdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,9	2,5	26,8	151
		Sviestmaize ar gurķi	*A01,07	33	1,4	2,9	8,3	63
		Tēja liepziedu ar cukuru		150/6	0	0	6	24
					<b>5,3</b>	<b>5,4</b>	<b>41,1</b>	<b>238</b>
	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,6	7,4	11,2	135
		Cūkgaļas kotlete ar piena mērci un griekiem		60/40/80	14,7	13,9	30,2	302
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,7	3,1	4,8	42
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					<b>22,4</b>	<b>24,6</b>	<b>68,9</b>	<b>589</b>
	Launags	Vārīta ola ar krējumu, zaliem zirnīšiem	*A03,07	50/8/15	7,2	7,4	3,7	125
		Kliju maize	*A01	30	2,4	0,6	14,4	76
		Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,07	150	1,8	1,2	8,9	55
					<b>11,4</b>	<b>9,2</b>	<b>27</b>	<b>256</b>
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>33,8</b>	<b>33,8</b>	<b>101,9</b>
ceturtdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,9	2,5	26,8	151
		Kviešu maize ar gaļas pastēti	*A01,07	15/25	5,8	10,3	9,2	152
		Tēja liepziedu ar cukuru		150/6	0	0	6	24
					<b>9,7</b>	<b>12,8</b>	<b>42</b>	<b>327</b>
	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,09	150/3	1,4	3	8,4	68
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A01,07	40/40	9,8	14,3	2,6	178
		Tvaicēti rīsi		80	2,1	0	15,3	73
		Rivētu burkānu salāti	*A07	60	0,8	1,6	3,1	32
		Karkadē dzēriens		150	0	0	6	24

	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				<b>15,5</b>	<b>19,1</b>	<b>43,7</b>	<b>427</b>
<b>Launags</b>	Ābolu-ogu debesmanna ar pienu	*A01,07	70/120	5	3,3	25,2	150
	Cepta kanēlmaizīte	*A01,07	20	1,3	4,5	11,1	89
	Auglis(bumbieris)		80	0,3	0,2	7,6	34
				<b>6,6</b>	<b>8</b>	<b>43,9</b>	<b>273</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>31,8</b>	<b>39,9</b>	<b>129,6</b>	<b>1027</b>
<b>Piektdienā</b>	<b>Brokastis</b>						
	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	*A07	150/5	4,4	8,5	19,1	168
	Kviešu maize ar krēmsieru	*A01,A07	25	2,4	1,8	8,4	62
	Tēja ar cukuru		150/6	0,4	0,1	6	26
				<b>7,2</b>	<b>10,4</b>	<b>33,5</b>	<b>256</b>
	<b>Pusdienas</b>						
	Zivju zupa	*A04,A09	150	3,3	4,1	8,6	85
	Kartupeļi vārīti		130	3,1	0	23	104
	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	12,1	3,4	1,6	85
	Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
	Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<b>20,7</b>	<b>10,6</b>	<b>51,1</b>	<b>384</b>
<b>Launags</b>	Ābolu pīrāgs	*A01,03,07	100	3,8	6,8	27,3	185
	Piens	*A07	150	4,8	3	6,7	72
				<b>8,6</b>	<b>9,8</b>	<b>34</b>	<b>257</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>36,5</b>	<b>30,8</b>	<b>118,6</b>	<b>896</b>

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

**ALERĢĒNI:**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| *A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas  | *A 09- Selerijas un to produkti     |
| *A 02- Vēžveidīgie un to produkti   | *A 10- Sinepes un to produkti       |
| *A 03- Olas un to produkti  | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti   | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti     |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti  | *A 13- Lupīna un tās produkti       |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti   | *A 14- Gliemji un to produkti       |
| *A 07- Piens un tā produkti   |                                     |
| *A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti |                                     |