



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Prosas biežputra	*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
					6,8	5,7	39,6	235
	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
		Marinētu 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
					18,9	17,5	61,5	488
	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
				7,1	4,3	36,7	212	
				Kopā dienā :	32,8	27,5	137,8	935
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biežputra 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
		Kakao ar pienu, cukuru	*A07	150/6	3,1	2,6	9,6	74
					8,1	7,1	46,8	287
	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
					17,6	24,3	57,5	534
	Launags	Biezpiena plācenīši ar krējumu	*A01,03,07	80/10	11,8	9,2	14,4	211
		Tēja ar sīrupu		150	0,4	0,1	6,4	28
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
				18,2	12,3	30,4	329	
				Kopā dienā :	43,9	43,7	134,7	1150
Trešdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra 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
					5,3	5,4	41,1	238
	Pusdienas	Svaīgu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,6	7,4	11,2	135
		Cūkgaļas kotlete ar piena mērci un griķiem		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
					22,4	24,6	68,9	589
	Launags	Vārīta ola ar krējumu, zaļiem zirņiem	*A03,07	50/8/15	7,2	7,4	3,7	125
		Kliju maize	*A01	30	2,4	0,6	14,4	76
		Tēja ar cukuru		150/6	0	0	6	24
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
				9,9	8,6	35,5	279	
				Kopā dienā :	32,3	33,2	110,4	892
ceturtdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biežputra 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
					9,7	12,8	42	327
	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
		Rīvētu 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
Launags				15,5	19,1	43,7	427
	Ābolu-ogu debesmanna ar pienu	*A01,07	70/120	5	3,3	25,2	150
	Cepta kanēļmaizīte	*A01,07	20	1,3	4,5	11,1	89
	Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
				6,6	8,4	47,7	293
	Kopā dienā :			31,8	40,3	133,4	1047
Piektdienā	Brokastis						
	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
				7,2	10,4	33,5	256
	Pusdienas						
	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
				20,7	10,6	51,1	384
	Launags						
	Ābolu pīrāgs	*A01,03,07	100	3,8	6,8	27,3	185
	Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
				9,8	9,8	36,9	275
	Kopā dienā :			37,7	30,8	121,5	914

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 02- Vēžveidīgie un to produkti

*A 03- Olas un to produkti

*A 04- Zivis un to produkti

*A 05- Zemesrieksti un to produkti

*A 06- Sojas pupas un to produkti

*A 07- Piens un tā produkti

*A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti

*A 09- Selerijas un to produkti

*A 10- Sinepes un to produkti

*A 11- Sezama sēklas un to produkti

*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti

*A 13- Lupīna un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti