



**SIA "Zaks-2" ēdienkarte
PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi**

Apstiprinu

[Handwritten signature]

GARŠKRĀSĪBAS

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai.	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Četru graudu pārslu biezputra ar ievārījumu		*A01,07	120/10	3,4	2,3	23,6	121	
		Kliju maize ar sviestu, tomātu		*A01,A07	18/20	2,3	3,2	8,8	76	
		Tēja			120	0,3	0,1	6	26	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa			150	2,4	3,3	7,9	72	
		Sautēti cūkgājas gabaliņi tomātu krējuma mērcē		*A01,A07	80	9,2	15,1	5	197	
		Vārīts bulgurs		*A01	80	3,2	0,3	20,3	91	
		Burkānu un seleriju salāti		*A07	60	1	1,8	3,5	26	
		Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
		Sulas dzēriens			150	0,1	0	8,1	34	
							17,3	20,7	53,1	472
							8,6	14,9	29,6	290
	Launags	Ciņiņi		*A07	30	4,5	8,5	0,8	98	
		Kliju maize ar sviestu		*A01,07	15/3	1,2	3,6	7,3	67	
		Kakao ar pienu		*A07	150	2,6	2,2	10,1	71	
						100	0,3	0,6	11,4	54
						Kopā dienā :	31,9	41,2	121,1	985
	Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar ievār.		*A07,12	150/10	4	2,5	26,8	151
			Kviešu maize ar sviestu		*A01,07	15/3	1,3	2,9	8,1	62
			Kafija ar pienu			150/6	2	1	8,8	52
		Pusdienas	Mājas solanka ar krējumu		*A07	150/3	3,8	7,4	9,4	127
			Teftelji krējuma-tomātu mērcē		*A01,A07	90	9,8	17	12,7	253
			Vārīti kartupeļi			100	2,1	0	15,3	73
			Biešu un svaigu kāpostu salāti			60	0,7	3	4,5	56
			Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
Ogu morss					120	0,1	0	6,3	37	
							17,9	27,6	56,5	598
							7,5	9,4	25,9	218
Launags		Piena zupa ar auzu pārslām		*A01,07	150	4,9	3,7	15,6	116	
		Cepumi		*A01,03,07	20	2,6	5,7	10,3	102	
					Kopā dienā :	32,7	43,4	126,1	1081	
Trešdiena		Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu		*A07,12	150/10	5	1,8	27,9	147
			Kliju maize ar sviestu un sieru		*A01,07	28	4,4	7,6	8,3	122
			Piparmētru tēja ar cukuru			150/6	0	0	6	24
		Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu		*A07	150	1,3	4,3	8,9	81
					*A01,A03,					
			Cāļa šķiņķa kotlete ar piena mērci		A07	70/40	9,7	17,2	15,7	256
			Tvaicēti rīsi			80	2,1	0,3	20,5	90
			Rivēti kāposti ar garšaugiem			60	0,8	2,5	4,6	40
			Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
			Rāmkalnu sirupu morss			150	0	0	14,4	58
							15,3	24,5	72,4	577
	Launags	Biezpiens ar krējumu		*A07	80	10,7	5,1	1,7	99	
		Kviešu maize ar sviestu		*A01,07	18	1,3	2,9	8,1	62	
		Tēja			120	0,3	0,1	6	26	
				*A07	200	6,4	4	9	96	
					80	0,3	0,5	10,7	43	
						Kopā dienā :	43,7	46,5	150,1	1196
	Ceturtdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu		*A07,12	150/10	5	2,7	28,1	158
			Kliju maize ar sviestu un gurķi		*A01,07	18/15	1,2	3,6	7,3	67
			kafija ar pienu un cukuru			150/5	2	1	8,8	52
		Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu		*A01,03,	150/3	3	5,8	11,8	111
					04,07					
			Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu			160	12,6	14,5	15,6	244
			Marinēts gurķis			40	0,4	0,1	1,5	10
Rudzu maize				*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
Ogu morss					120	0,1	0	6,3	37	
							17,5	20,6	43,5	454
							12,5	12,6	54	381
Launags		Ķirbju miklas pankūciņas		*A01,03	100	5,5	7,9	27,6	205	
		Tēja			120	0,3	0,1	6	26	
		Skolas auglis			100	0,3	0,6	11,4	54	
				*A07	200	6,4	4	9	96	
					Kopā dienā :	38,2	29,1	141,7	1112	
Piektdiena		Brokastis	Pītas biezputra ar ievārījumu		*A01,07	120/10	4,2	2,3	24	116
			Sviestmaize ar vistas gaļu		*A01,07	100/25	9,2	14,4	23,1	289
			Lieziedu tēja ar cukuru			150/6	0	0	6	24
		Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa			150	5,1	5,2	16,8	130
			Pasta ar rivētu puscieto sieru		*A01,07	40/110	11,3	13	14,8	225
			Ķīnas kāpostu un burkānu salāti			60	0,8	3,1	4	32
			Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
			Ogu morss			120	0,1	0	6,3	37
							18,7	21,5	50,2	476
							5,4	3	17,7	126
							30	2,3	5,2	12,6
	Launags	Jogurts		*A07	150	5,4	3	17,7	126	
		Oļā cepta maizīte		*A01,03,07	30	2,3	5,2	12,6	106	
					100	0,3	0,6	11,4	54	
						Kopā dienā :	40,1	47	145	1161

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 iestādē izglītojamiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izgītojamie	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- Oļas 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,
- *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- Lupiņa un tās produkti
- *A 14- Gliemenji un to produkti