

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	120/10	3,9	1,5	17,4	151	
		Graudu maize ar siera-olu masu	*A01,07	30	4,1	5,1	7,8	95	
		Tēja melnā ar cukuru		150/5.5	0,4	0,1	5,5	24	
					8,4	6,7	30,7	270	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm		*A01	150	3,1	3,8	15,1	107
			Slinkie kāpostu tīteņi 2		40/140	13,7	18,7	22,3	312
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
		Rāmkalnu sīrupu morss		120	0	0	7,7	31	
					18,2	22,7	53,4	491	
	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu		*A01,07	180	6,4	4,5	27,1	176
			Sezonas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
					6,7	5,1	40,5	230	
					Kopā dienā :	33,3	34,5	124,6	991
	Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	120/10	4,2	2,5	16,5	142
			Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
			Kakao ar pienu	*A07	150	3,1	2,6	9,6	74
						8,5	8,7	33,4	283
		Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu, ar krējumu		*A07	150/3	2,6	5,6	10,5
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm				*A01,A03,A07	70	10,6	16,3	9,4	227
Vārīti kartupeļi				120	2,5	0	18,4	84	
Rīvēti kāposti ar garšaugiem				60	0,8	2,5	4,6	44	
Rudzu maize			*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
Ogu morss				120	0,1	0	6,9	28	
					18	24,6	58,1	526	
Launags		Karstmaize ar sieru un desu		*A01,07	60	7,9	13,8	16,3	218
			Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26
			Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
					8,5	14,5	36,4	298	
					Kopā dienā :	35	47,8	127,9	1107
Trešdiena		Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	120/10	3,1	3,2	23,1	134
			Kliju maize ar sviestu, svaigu gurķi	*A01,07	15/4/20	3,7	2,7	7,2	61
	Tēja			120	0,3	0,1	6,7	26	
					7,1	6	37	221	
	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu		*A07	150/3	4,7	6,8	10	120
			Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem 2	*A01,A07	40/120	15,3	13,7	27,3	294
		Balto redīsu un burkānu salāti	*A07	60	0,8	1,6	3,1	30	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	7,7	31	
					22,2	22,3	56,4	515	
	Launags	Omlete		*A03	80	7,1	7,7	1,8	105
			Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	18	1,3	2,9	8,1	52
			Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26
			Skolas piens "Rasēns"	*A07	200	6	3	9,6	90
					14,7	13,7	26,2	273	
					Kopā dienā :	44	42	119,6	1009
	Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar ievārījumu	*A01,07	120/10	4,2	2,3	24	134
			Kliju maize ar sviestu	*A01,07	18	2,1	3,2	8,3	75
Kafija ar pienu				150	2	1	8,8	52	
					8,3	6,5	41,1	261	
Pusdienas		Skābētu kāpostu zupa ar krējumu			150/3	2,5	3,3	8,5	74
			Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216	
		Tvaicēti rīsi		80	2,1	0,3	20,5	93	
		Biešu un ābolu salāti		60	0,5	1,9	5,6	42	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
		Ogu morss		120	0,1	0	6,9	28	
					17,4	23,7	52,6	493	

Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	100	15,1	4,2	2	110	
	Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	18	1,3	2,9	8,1	62	
	Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26	
	Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
				17	7,8	30,2	252	
			Kopā dienā :	42,7	29,1	123,9	1006	
Piektiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	*A07	150/5	5,1	9,3	23,3	198
		Kliju maize ar sviestu, ar tomātu	*A01,A07	38	2,3	3,2	8,8	76
		Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26
					7,7	12,6	38,8	300
Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		200/5	2,1	7,1	10,1	113	
	Smalcināta baltās zivs filejas kotlet	*A01;A03,Ac	70	11,1	9,5	11	174	
	Kartupeļu biezenis	*A07	120	2,5	0,2	16,5	78	
	Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		60	0,6	1,9	3	32	
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
	Ogu morss		120	0,1	0	6,9	28	
				17,8	18,9	55,8	465	
Launags	Smalkmaizīte	*A01,03	60	3,7	6,8	36,6	223	
	Tēja		120	0,3	0,1	6,7	26	
	Skolas piens"Rasēns"	*A07	200	6	3	9,6	90	
	Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
				10,3	10,5	66,3	393	
			Kopā dienā :	35,8	42	160,9	1158	

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

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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