



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu _____

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Prošas biezputra	*A07	150	5,2	2,8	22,4	133
		Blenderētas ogas ar cukuru		16/4	0,1	0	5,1	21
		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
					7	5,8	41,6	242
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09,12	150	2,4	3,3	7,9	71
		Cūkgaļas plovš		40/110	13,7	15,9	32,7	330
		Marinētu gurķu salāti		40	0,4	2,9	1,5	35
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					17,9	22,3	64,8	546
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	150	5,9	2,5	21,8	132
		Graudu maize ar ievārījumu	*A01,11,12	15/5	1,6	0,7	10,7	58
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	54
					7,8	3,8	45,9	244
				Kopā dienā :	32,7	31,9	152,3	1032
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,6	1,8	27,5	141
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,3	3	6,7	63
		Kakao ar pienu, cukuru	*A07	150/6	3,1	2,6	9,6	74
					8	7,4	43,8	278
	Pusdienas	Gurķu zupa ar gaļu, grūbām, krējūr	*A01,07	150/3	3,3	3,3	13	99
		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	0,7	2,5	4,9	43
		Sulas dzēriens		150	0,2	0	8,7	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
						18,6	25,5	58,8
	Launags	Biezpiena plāceniši ar krējumu	*A01,03,07	80/10	13,2	7,8	11,9	174
		Tēja ar sīrupu		150	0,4	0,1	6,4	28
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
					19,6	10,9	27,9	292
				Kopā dienā :	46,2	43,8	130,5	1122
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
					5,3	5,4	41,1	238
	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	2,6	3,6	7,8	71
		Cūkgaļas kotlete ar piena mērci un griķiem		70/40/80	15,2	20,4	35,4	385
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,6	3	4,6	48
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					19,8	27,2	70,5	614
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	100/20	8,1	12,2	23,1	234
		Tēja ar cukuru		150/6	0	0	6	24
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					8,4	12,8	40,5	312
					Kopā dienā :	28,2	40	117
ceturtdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	4,4	2,3	28,5	157
		Kviešu maize ar gaļas pastēti	*A01,07	15/25	5,5	10,7	9,2	155
		Tēja liepziedu ar cukuru		150/6	0	0	6	24
					9,9	13	43,7	336
	Pusdienas	Zivs filejas zupa ar dārzeņiem	*A04,A09	150	4,4	4,2	8,6	90
		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	0,7	2,4	4,1	44
		Karkadē dzēriens		150	0	0	5,3	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52

				18,4	21,1	44,2	458
Launags	Ābolu-ogu debesmanna ar pienu	*A01,07	70/120	5,2	2,7	26,4	150
	Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
				5,5	3,3	37,8	204
			Kopā dienā :	33,8	37,4	125,7	998
Piektdiena	Brokastis						
	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A07	150/5	4,4	8,7	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	10,6	33,5	256
	Pusdienas						
	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,09	150/3	1,4	4,4	8,5	79
	Kartupeļi vārīti		130	2,7	0	19,9	90
	Cepta baltās zivs fileja	*A01,03,04	50	11,5	7,4	2,3	122
	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
				17,8	14,9	48,6	401
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 :	34,8	35,3	119	931

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