



SIA "Žaks-2" ēdienkarte
PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu _____

Duh

T. Dīnula

GARDBRĪDIS

2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Četru graudu pārslu biežputra 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
					6	5,6	38,4	223
<i>Skabeņu</i>	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150/5	2,6	6	10,5	108
		Cūkgaļas gulašs	*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
				17,5	23,4	55,7	508	
	Launags	Cisiņi	*A07	30	4,5	8,5	0,8	98
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,2	3,6	7,3	67
		Tēja		120	0,3	0,1	6	26
Skolas piens		*A07	200	6,4	4	9	96	
			12,4	16,2	23,1	287		
Kopā dienā :					35,9	45,2	117,2	1018
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas biežputra 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	*A07	150/6	2	1	8,8	52
				7,3	6,4	43,7	265	
Pusdienas	Vistas buljona zupa		150	2,4	3,3	7,9	72	
	Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	100	11,4	19,5	14,2	279	
	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	
			18,1	26	56,5	569		
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	
	Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
			7,5	9,4	25,9	218		
Kopā dienā :					32,9	41,8	126,1	1052
Trešdiena	Brokastis	Mannas biežputra 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
				9,4	9,4	42,2	293	
Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	150/3	3,8	7,4	9,4	127	
	Cāļa šķiņķa kotlete ar piena mērci	*A01,A03,A07	70/40	9,7	17,2	15,7	256	
	Tvaicēti rīsi		80	2,1	0,3	20,5	90	
	Rīvēti kāposti ar garšaugiem		60	0,8	2,5	4,6	40	
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
	Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58	
			17,8	27,6	72,9	623		
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	
	Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43	
			12,6	8,6	26,5	230		
Kopā dienā :					39,8	45,6	141,6	1146
Ceturtdiena	Brokastis	Rīsu biežputra 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	*A07	150/5	2	1	8,8	52
				8,2	7,3	44,2	277	
<i>Biķeņu</i>	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03,07	150/3	3	5,8	11,8	111
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		40/120	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
Launags	Ķirbju mīklas 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
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	96
					12,5	12,6	54	381
Kopā dienā :					38,2	29,1	141,7	1112
Piektdiena	Brokastis	Prosas biežputra ar ievārījumu	*A01,07	120/10	4,2	2,3	24	116
		Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01,07	18/20	7,8	2,8	8,4	89
		Liepziedu tēja ar cukuru		150/6	0	0	6	24
					12	5,1	38,4	229
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	130
		Smalcinātas baltās zivs filejas cepetiši ar kartupeļu biezeni	A01,03,04,07	70/100	11,3	8,8	26,2	236
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas 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	17,3	61,6	487
	Launags	Karstmaize ar sieru un burkāniem	*A01,03,07	70	8,1	15,7	14,7	231
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	10,1	71
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					11	18,5	36,2	356
Kopā dienā :					41,7	40,9	136,2	1072

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- Ģļiemji 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 | |