



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

Apstiprinu

**GARDBRĪDIS**

**2. nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzum	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Cetru 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
					<b>6</b>	<b>5,6</b>	<b>38,4</b>	<b>223</b>
	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03,07	150/3	3	5,8	11,8	111
		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
							<b>17,9</b>	<b>23,2</b>
	Launags	Cīsiņi	*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
					<b>12,4</b>	<b>16,2</b>	<b>23,1</b>	<b>287</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>36,3</b>	<b>45</b>	<b>118,5</b>	<b>1021</b>
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	*A07	150/6	2	1	8,8	52
					<b>7,3</b>	<b>6,4</b>	<b>43,7</b>	<b>265</b>
	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
		Kartupeļu biezenis		100	2,1	0,2	13,8	68
		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
							<b>18,1</b>	<b>26,2</b>
	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
					<b>7,5</b>	<b>9,4</b>	<b>25,9</b>	<b>218</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>32,9</b>	<b>42</b>	<b>124,6</b>	<b>1047</b>
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar	*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
					<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>42,2</b>	<b>293</b>
	Pusdienas	Mājas solanka ar krējumu	*A07	150/3	3,8	7,4	9,4	127
		Čaja siera 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
							<b>17,8</b>	<b>27,6</b>
	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
					<b>12,6</b>	<b>8,6</b>	<b>26,5</b>	<b>230</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>39,8</b>	<b>45,6</b>	<b>141,6</b>	<b>1146</b>
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	*A07	150/5	2	1	8,8	52
					<b>8,2</b>	<b>7,3</b>	<b>44,2</b>	<b>277</b>

	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150/5	2,6	6	10,5	108	
		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	
					<b>17,1</b>	<b>20,8</b>	<b>42,2</b>	<b>451</b>	
	<b>Launags</b>	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	
					<b>12,5</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>381</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>37,8</b>	<b>29,1</b>	<b>140,4</b>	<b>1109</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Prosas biezputra ar ievārijumu	*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	
					<b>12</b>	<b>5,1</b>	<b>38,4</b>	<b>229</b>	
	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	130	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	100/20	8,1	12,2	23,1	234	
		Ķīnas kāpostu un dārza 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	
					<b>15,5</b>	<b>20,7</b>	<b>58,5</b>	<b>485</b>	
	<b>Launags</b>	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	
					<b>11</b>	<b>18,5</b>	<b>36,2</b>	<b>356</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>38,5</b>	<b>44,3</b>	<b>133,1</b>	<b>1070</b>

### 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas 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



## Ēdienkarte Launags

*D. Lauce*

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Cīsiņi	*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		150	0,4	0,1	8,3	32
				<i>Kopā:</i>	<b>6,1</b>	<b>12,2</b>	<b>16,4</b>	<b>197</b>
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,07	150	5,5	3,3	14,6	109
		Cepumi	*A01,07	20	1,5	2,9	14,1	90
				<i>Kopā:</i>	<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>28,7</b>	<b>199</b>
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	10,7	5,1	1,7	99
		Kliju maize	*A01	30	2,4	0,6	14,4	76
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32
				<i>Kopā:</i>	<b>13,5</b>	<b>5,8</b>	<b>24,4</b>	<b>207</b>
Ceturtdiena	Launags	Ķirbju pankūkas	*A01,07	100	5,5	7,9	33,6	235
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32
				<i>Kopā:</i>	<b>5,9</b>	<b>8</b>	<b>41,9</b>	<b>267</b>
Piektdiena	Launags	Olā cepta maizīte	*A01,A03					
			,A07	50	3,9	8,7	21	177
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	10,1	71
				<i>Kopā:</i>	<b>6,5</b>	<b>10,9</b>	<b>31,1</b>	<b>248</b>

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