



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

Apstiprinu _____

GARDBRĪDIS

2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	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			
					6	5,6	38,4	223			
	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			
						17,9	23,2	57	511		
	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			
					12,4	16,2	23,1	287			
					Kopā dienā :			36,3	45	118,5	1021
	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			
					7,3	6,4	43,7	265			
Pusdienas		Vistas buljona zupa		150	2,4	3,3	7,9	72			
		Teftēļi 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			
					18,1	26,2	55	564			
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	42	124,6	1047	
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			
					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 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			
					8,2	7,3	44,2	277			
	Pusdienas	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150/5	2,6	6	10,5	108			
		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			
						17,1	20,8	42,2	451		
	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 :	37,8	29,1	140,4	1109	
Piektiena	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	
	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	
				15,5	20,7	58,5	485	
Launags	Olā cepta maizīte	*A01,03,07	50	3,9	8,7	21	177	
	Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	10,1	71	
	Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
				6,8	11,5	42,5	302	
			Kopā dienā :	34,3	37,3	139,4	1016	

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- Gliemji un to produkti |
| *A 07- Piens un tā produkti | |
| *A 08- Rieksti, t.i., mandeļes, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti | |



Ēdienkarte Launags

D. Lunde

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>	6,1	12,2	16,4	197
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>	7	6,2	28,7	199
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>	13,5	5,8	24,4	207
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>	5,9	8	41,9	267
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>	6,5	10,9	31,1	248

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