



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte Launags

Apstiprinu

D. Luksa
3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,07	30/150	6,4	4,5	27,1	175	
		Auglis		50	0,2	0,3	6,7	27	
					<i>Kopā:</i>	6,6	4,8	33,8	202
Otrdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,07	60	7,9	13,8	16,3	218	
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32	
					<i>Kopā:</i>	8,3	13,9	24,6	250
Trešdiena	Launags	Vārīta ola ar zaļiem zirņiem	*A03	50/8	6,3	5,8	1,1	99	
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	18	1,3	2,9	8,1	76	
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32	
					<i>Kopā:</i>	8	8,8	17,5	207
Ceturtdiena	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
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,03	60	3,2	9,4	37,8	247	
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32	
					<i>Kopā:</i>	3,6	9,5	46,1	279

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

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	Veģetārā kartupeļu-sēņu zupa ar pērļu grūbām	*A01	150	2,5	2,4	14	88
		Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem		40/140	12,5	16,3	33,2	330
		Rivētu burkānu salāti		60	0,7	2,4	4,1	44
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rāmkalnu sīrupu morss		120	0	0	7,7	31
					17,1	21,3	67,3	533
	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 :					32,2	33,1	138,5	1033
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	Zupa meksikāņu gaumē		150	8	5,4	16,6	147
		Sautētas cūkgaļas strēmēlites gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		īrdenie griķi		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
					22,9	25,8	60,7	567
	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
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
					8,5	14,5	36,4	298
Kopā dienā :					39,9	49	130,5	1148
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
		Maltas cūkgaļas, rullītis	*A01,A03,A07	70	10,6	16,3	9,4	227
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	84
		Rivēti 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
					20,1	25,8	57,6	543
	Launags	Vārīta ola ar zaļiem zirņiem	*A03	50/8	6,3	5,8	1,1	98
		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
					13,9	11,8	25,5	266
Kopā dienā :					41,1	43,6	120,1	1030
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	Biešu zupa ar gaļu, ar krējumu	*A07	150/3	2,6	5,6	10,5	103
		Sautēts vistas šķiņķītis ar jogurta mērci ar zaļumiem ar rīsiem	*A07	50/20/80	15,3	13,7	27,3	294
		Sezonas dārzeņu mix		60	0,8	0,1	3,1	17
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	7,7	31

					20,1	19,6	56,9	484
	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
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
					17	7,8	30,2	252
				Kopā dienā :	45,4	29,1	128,2	997
Piektdiena	Brokastis	Miežu putrainu biežputra 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,A0	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
					10	9,9	52,9	339
				Kopā dienā :	35,5	41,4	147,5	1104

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- Lupiņa un tās produkti
- *A 14- Gliemji un to produkti