



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|---------------------|------------|--|------------|----------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Pirmdiena | Brokastis | Prosas 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 | Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa | *A09 | 150 | 2 | 4,2 | 9,5 | 84 |
| | | 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 |
| | | Rāmkalnu sirupu morss | | 150 | 0 | 0 | 14,4 | 58 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,3 | 52 |
| | | | | | 17,1 | 26,4 | 61 | 560 |
| | 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 : | | | | | 31,9 | 36 | 148,5 | 1046 |
| 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 | Vistas buljona zupa ar dārzeņiem | *A09,12 | 150 | 2,4 | 3,3 | 7,9 | 71 |
| | | Cūkgaļas kotlete ar kartupeļu biezeni | | 70/120 | 15,2 | 20,4 | 35,4 | 385 |
| | | Biešu salāti ar vinegreta mērci | | 60 | 0,6 | 3 | 4,6 | 48 |
| | | Sulas dzēriens | | 150 | 0,2 | 0 | 8,7 | 35 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,3 | 52 |
| | | | | | | | 19,8 | 26,9 |
| | Launags | Biezpiena plācenīši ar krējumu | *A01,03,07 | 80/10 | 13,2 | 7,8 | 11,9 | 174 |
| | | Tēja ar sirupu | | 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 : | | | | | 47,4 | 45,2 | 136,6 | 1161 |
| 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 | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu | *A07 | 150/5 | 1,4 | 4,8 | 8,5 | 83 |
| | | Vista karija mērcē | *A01,07 | 40/40 | 9,8 | 12,3 | 2,6 | 158 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 80 | 2,1 | 0 | 15,3 | 73 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | *A07 | 60 | 0,7 | 2,4 | 4,1 | 44 |
| | | Sulas dzēriens | | 150 | 0,1 | 0 | 8,1 | 34 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,3 | 52 |
| | | | | | 15,5 | 19,7 | 46,9 | 444 |
| | 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 |
| | | Auglis | | 100 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | 54 |
| | | | | | 8,4 | 12,8 | 40,5 | 312 |
| Kopā dienā : | | | | | 23,9 | 32,5 | 93,4 | 780 |
| ceturtdiena | Brokastis | Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu | *A07,12 | 150/10 | 4,4 | 2,3 | 28,5 | 157 |
| | | Ķviešu 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 | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu | *A07 | 150/3 | 2,6 | 3,6 | 7,8 | 71 |
| | | Cūkgaļas plov | | 40/110 | 13,7 | 15,9 | 32,7 | 330 |
| | | Marinētu gurķu salāti | | 40 | 0,4 | 2,9 | 1,5 | 35 |
| | | Karkadē dzēriens | | 150 | 0 | 0 | 5,3 | 21 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,3 | 52 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|-------------------------------------|------------|--------|---------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | 18,1 | 22,6 | 55,6 | 509 |
| | Launags | Ābolu-ogu debesmanna ar pienu | *A01,07 | 70/120 | 5,2 | 2,7 | 26,4 | 150 |
| | | Auglis | | 100 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | 54 |
| | | | | | 5,5 | 3,3 | 37,8 | 204 |
| | | | | | Kopā dienā : | 33,5 | 38,9 | 137,1 |
| | | | | | | | | |
| Piektdiena | Brokastis | Miežu putraimu biežputra 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 | Zivs filejas zupa ar dārzeņiem | *A04,A09 | 150 | 4,4 | 4,2 | 8,6 | 90 |
| | | Dārzeņu sautējums ar pupiņām | | 180 | 14,2 | 7,4 | 22,2 | 212 |
| | | 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 |
| | | | | | 20,8 | 14,7 | 48,7 | 412 |
| | | | | | | | | |
| | 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 : | 37,8 | 35,1 | 119,1 |
| | | | | | | | | |

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



Ēdienkarte Launags

Apstiprinu _____

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------|------------|--------------------------------|------------|----------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Pirmdiena | Launags | Piena zupa ar makaroniem | *A01,07 | 200 | 7,99 | 5,56 | 24,26 | 179 |
| | | Graudu maize ar ievārījumu | *A01,11,1. | 15/5 | 1,5 | 1,2 | 10,8 | 58 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 9,49 | 6,76 | 35,06 | 237 |
| Otrdiena | Launags | Biezpiena plācenīši ar krējumu | *A01,03,0. | 100/10 | 16,8 | 9,2 | 14,4 | 211 |
| | | Tēja ar sīrupu | | 150 | 0,4 | 0,1 | 6,4 | 28 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 17,2 | 9,3 | 20,8 | 239 |
| Trešdiena | 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 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 8,4 | 12,8 | 40,5 | 312 |
| Ceturtdiena | Launags | Ābolu-ogu debesmanna ar pienu | *A01,07 | 70/120 | 5 | 3,3 | 25,2 | 150 |
| | | Cepta kanēļmaizīte | *A01,07 | 20 | 1,3 | 4,5 | 11,1 | 89 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 6,3 | 7,8 | 36,3 | 239 |
| Piektdiena | Launags | Ābolu pīrāgs | *A01,03,0. | 100 | 3,8 | 6,8 | 27,3 | 185 |
| | | Piens | *A07 | 150 | 4,8 | 3 | 6,7 | 72 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 8,6 | 9,8 | 34 | 257 |

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