



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	Četrus 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
Launags		Ciņiņi	*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	Veģetārā dārzeņu gulašzupa ar lēcām		150	3,4	3,9	11,9	96
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01,A07	80	10,5	12,6	7,9	190
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	84
		Pikantie biešu un gurķu 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
					18,6	19,7	57,3	515
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
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					12	8	9,8	161
Kopā dienā :					37,9	34,1	110,8	941
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
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		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		Putots jogurta deserts	*A07	50	1,4	2,9	8,5	66
		Dārza ogu mērce		120	0,3	0,2	12,8	54
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					2	3,7	32,7	174
Kopā dienā :					29,2	40,7	147,8	1090
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	Abolu mīklas pankūciņas	*A01,03	100	5,5	7,9	27,6	205
		Tēja		120	0,3	0,1	6	26
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	96
					12,2	12	42,6	327
					37,5	29,1	129	1055
Piektiena	Brokastis	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
					12	5,1	38,4	229
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	130
		Pasta ar bešamel siera mērci	A01,07	150	9,8	12,9	30,6	277
		Ķīnas kāpostu un redīsu 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
					17,2	21,4	66	528
	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
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					6,8	11,5	42,5	302
					36	38	146,9	1059

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 
2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

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	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
Trešdiena	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
Ceturtdiena	Launags	Ābolu mīklas pankūciņas	*A01,03	100	5,5	7,9	27,6	205
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32
						<i>Kopā:</i>	5,9	8
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

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