



SIA "Žaks-2" ēdienkarte
RPII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi
1. nedēļa

Apstiprinu _____
T.Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaļņai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukuruzas putraimu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,9	2,5	26,3	149
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					5,2	6,2	37,4	231
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,5	77
		Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	*A01	160	11,1	14,5	29,5	294
		Sezonas dārzeņu mix		60	0,7	0,1	3	35
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					21,1	19,4	61,1	509
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07,12	150	5	2,9	19,1	124
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,3	13,3	62
		Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43
					6,6	3,7	43,1	229
		Kopā dienā :			32,9	29,3	141,6	969
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	*A07	150	3,8	1,7	23,3	126
		Ogās saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
					7,7	7,5	41,2	266
	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē		150	8	5,4	16,6	148
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,07	70	8,3	11,6	2,8	149
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,6	3	4,6	49
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					20,9	20,4	57,1	510
	Launags	Tomātu, gurķu un garšaugu salāti ar eļļu		90	0,9	3,9	1,9	47
		Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43
					5,9	14,8	23,7	246
		Kopā dienā :			34,5	42,7	122	1022
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ķirbjem	*A01,07	180/5	5,4	5,9	25	174
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					6,6	9,5	35,3	253
	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A09	150/5	0,4	4,8	8,5	83
		Malta cūkgāja piena mērcē	*A01,07	70	9,2	11,2	6,9	166
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		60	0,8	2,5	4,6	40
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					15,8	19,8	61	497
	Launags	Sedvičs ar krēmsieru, svalgu gurķi	*A01,07	30/30/20	4,9	6,2	17,7	144
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	7,1	59
		Sezonas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
					7,8	9	38,2	257
		Kopā dienā :			30,2	38,3	134,5	1007
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu ptraimu biezputra ar sviestu	*A01,07	150/5	4,4	8,7	19,1	168
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					5,7	12,4	30,2	250

	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,2	2,7	7,4	58
		Cūkgajas plov		180	11,9	14,9	40,1	343
		Tomātu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,6	10
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					15,2	18	61,8	482
	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	38/5	2,3	4,6	17,2	124
		Griezti sezonas dārzeņi (paprika, burkāni)		40	0,5	0,1	2	12
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					9,9	14,2	24	269
					30,8	44,6	116	1001
	Piektdiena	Brokastis						
		Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	*A01,07	150	4,6	3,2	19,2	168
		Ogas saberztas ar cukuru		07.marts	0,1	0	3,5	14
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					6	6,9	33,8	264
	Pusdienas	Dārzeņu gulašzupa ar lēcēm	*A07	150	4,8	5,5	15,0	130
		Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,03,0 4	60	9,2	6,3	7,7	124
		Kartupeļu biezenis	*A07	130	2,8	0,3	17,9	88
		Rīvētu burkānu salāti		60	0,7	2,4	4,1	41
		Citronu ūdens		150	0,1	0	0,3	2
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					19	14,7	53,3	437
	Launags	Biezpiena deserts ar blenderētām zemenēm	*A01,07	70/40	7,5	8,9	15,8	178
		Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
					11,7	12,6	22,8	257
					36,7	34,2	109,9	958

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

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/nedēļā
1	Gaļa liesa,zivju fileja	226,2	180
2	Piena vai skābpiena produkti	949,3	780
3	Biezpiens, siers	117	110
4	Augļi, ogas	446,3	400
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	652,9	650
	t. sk.svaigā veidā	350,5	250
6	Cukurs	11*	11*
7	Sāls	1.4*	2*

*-maks.daudzums dienā

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

Ēdienkarti sastādīja SIA"Žaks-2" pārtikas tehnoloģe Svetlana Bijkova tālr. +371 27656909

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.