



SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Launags
2. nedēļa

Apstiprinu _____

T.Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu Zāļu tēja ar cukuru	*A01,03,07	100/10	13,8	6,1	12,3	162
				150/3	0	0	3	12
					13,8	6,1	15,3	174
Otrdiena	Launags	Kīnas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm Kviešu maize ar sviestu un desu Kakao ar pienu	*A01,07 *A07	80	2,8	3,2	2,4	53
				15/4/20	3,7	5,9	8,3	100
				150/3	2,6	2,2	7,1	59
					9,1	11,3	17,8	212
Trešdiena	Launags	Kabaču mīklas pankūkas ar krējumu Zāļu tēja ar cukuru	*A01,03,07	100/10	5,2	9,8	28,8	230
				150/3	0	0	3	12
					5,2	9,8	31,8	242
Ceturtdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem Kliju maize ar šokolādes sviestu	*A07 *A01,07,11	150	4,7	2,7	23,4	139
				15/5	1,4	3,5	8,1	70
					6,1	6,2	31,5	209
Piektdiena	Launags	Kefīra-ogu smūtijs Kviešu maize ar krēmsieru	*A07,12 *A01,07	180	4,3	3,7	16,5	116
				15/20	2,7	4	8,9	81
					7	7,7	25,4	197

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- Sīņepes 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



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	180/10	5	2,2	30,4	162	
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0	
					6,2	5,8	37,7	229	
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,6	4,4	16,4	120	
		Boloņas mērce	*A01	40/40	10,3	18	4,4	221	
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105	
		Ķīnas kāpostu un zaļo gurķu salāti		60	0,6	2,5	1,2	28	
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
					19,9	26,2	63	566	
	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,03,07	100/10	13,8	6,1	12,3	162	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
		Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43	
					14,1	6,6	26	217	
				Kopā dienā :	40,2	38,6	126,7	1012	
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	180	4,6	3	24,3	148	
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14	
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0	
					6	6,7	35,9	232	
	Pusdienas	Zupa Minestrone	*A07	150	2,8	3,9	9,1	85	
		Sautētas cūkgaļas strēmeliņas dārzeņu mērcē	*A01,07	80	10,8	15	2,9	190	
		Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	105	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	3,1	4	44	
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
					18,4	22,7	54,8	490	
	Launags	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm		80	2,8	3,2	2,4	53	
		Kviešu maize ar sviestu un desu	*A01,07	15/4/20	3,7	5,9	8,3	100	
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59	
Sezonas auglis			80	0,3	0,5	10,7	43		
				9,4	11,8	28,5	255		
				Kopā dienā :	33,8	41,2	119,2	977	
Trešdiena	Brokastis	Cetru graudu pārslu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/5	4,7	6,7	26,9	175	
		Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
					6	7,1	44	252	
	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		150	1,6	4,6	8,1	80	
		Dabīgā cūkgaļas šnicele ar kartupeļu biezeni		60/120	12,7	16,5	21,2	288	
		Biešu un ābolu salāti		60	0,5	1,9	5,6	41	
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						16,3	23,3	47,6	480
	Launags	Kabaču mīklas pankūkas ar krējumu	*A01,03,07	100/10	5,2	9,8	28,8	230	
		Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79	
						9,4	13,5	35,8	309
					Kopā dienā :	31,7	43,9	127,4	1041
	Ceturtdiena	Brokastis	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem	*A03,07	50/8/15	7,2	7,4	1,7	105
Kviešu maize ar sviestu			*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70	
Griezti sezonas dārzeņi (kāļi, burkāni)				30	0,4	0	2,2	11	

	Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	7,1	59
				11,5	13,3	19,1	245
Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	3,2	6,6	16,2	138
	Smalcinātas baltas zivs filejas - burkānu cepetiši	*A01,03,04 07	60	8,8	7,4	10,6	144
	Kartupeļu biezenis	*A07	100	2,1	1,8	13,8	83
	Burkānu un seleriju salāti ar krējumu		60	0,8	0,9	4,1	43
	Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				16,3	16,9	65,8	500
Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	4,7	2,7	23,4	139
	Kliju maize ar šokolādes sviestu	*A01,07,11	15/5	1,4	3,5	8,1	70
	Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43
				6,4	6,7	42,2	252
	Kopā dienā :			34,2	36,9	127,1	997
Piektdiena	Brokastis						
	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/5	5	6,4	23,1	165
	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
				6,3	10,1	34,2	247
	Pusdienas						
	Biešu zupa ar pupiņām		150	3,3	3,9	15,7	153
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,07	130/20	10	13,2	36,3	304
	Dažādu dārzeņu salāti	*A09	60	0,7	2,5	3,3	37
	Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				15,5	19,9	68	554
Launags	Kefira-ogu smūtijs	*A07,12	180	4,3	3,7	16,5	116
	Kviešu maize ar krēmsieru	*A01,07	15/20	2,7	4	8,9	81
				7	7,7	25,4	197
	Kopā dienā :			28,8	37,7	127,6	998

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 (27.09.2022.)

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 edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/nedēļā
1	Gaļa liesa,zivju fileja	195,7	180
2	Piena vai skābpiena produkti	992,16	780
3	Biezpiens, siers	110	110
4	Augļi, ogas	415,4	400
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	722,5	650
	t. sk.svaigā veidā	361	250
6	Cukurs	11*	11*
7	Sāls	1.2*	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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas 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