



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

Apstiprinu T.Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	*A01,07	180	5,5	3,8	23,1	149
		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 ar cukuru		150	0	0	3	12
					<b>6,9</b>	<b>7,5</b>	<b>37,7</b>	<b>245</b>
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5	9,5	95
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	70	9,5	14,4	6,7	194
		Makaroni, vārīti	*A01	130	4,6	2,4	30,7	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					<b>19,5</b>	<b>25,4</b>	<b>66,2</b>	<b>582</b>
Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	4,7	2,7	23,4	139	
	Kliju maize ar ievārijumu	*A01,12	15/10	1,2	0,3	13,3	62	
	Sezonas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
					<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>50,1</b>	<b>255</b>
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>32,6</b>	<b>36,5</b>	<b>154</b>	<b>1082</b>
Otrdiena	Brokastis	Dažādu putrainu biezputra ar sviestu	*A07	180/5	6,1	7,2	27,6	202
		Kviešu maize ar sviestu, svaigu gurķu	*A01,07	15/4/20	1,5	3,7	8,4	72
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
						<b>7,6</b>	<b>10,9</b>	<b>39</b>
	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu		150/5	1,3	4,8	10,9	102
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	70	8,5	11,2	4,4	152
		Irdnie griķi		80	4	1,1	19,9	106
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu sa	*A07	60	0,7	0,7	1,6	16
		Karkadē dzēriens ar sīrupu		150	0	0	6,5	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				<b>15,9</b>	<b>18</b>	<b>51,6</b>	<b>453</b>	
Launags	Rauga mīklas pufīgās pankūkas		80	4,3	9,2	26,4	208	
	Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14	
	Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79	
	Sezonas auglis		80	0,3	0,6	13,4	54	
				<b>8,9</b>	<b>13,5</b>	<b>50,3</b>	<b>355</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>32,4</b>	<b>42,4</b>	<b>140,9</b>	<b>1094,4</b>
Trešdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar banāniem	*A07	180/25	6,3	3,3	31,2	179
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/10	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
						<b>7,6</b>	<b>7</b>	<b>42,3</b>
	Pusdienas	Minestrone zupa	*A09	150	3,4	4,1	11,1	95
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60	8,5	12,8	9,5	187
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Vārīti kartupeļi		100	2,1	0	15,3	70
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0,7	3	4,5	48
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25
Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
				<b>17,4</b>	<b>24,7</b>	<b>59,5</b>	<b>538,6</b>	
Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	70	10,6	3	1,4	77	
	Griezti sezonas dārzeni		50	0,5	0,1	1,1	7	
	Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	75	
	Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
				<b>12,3</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>171</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>37,3</b>	<b>38,3</b>	<b>116,4</b>	<b>970,6</b>
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārijumu	*A01,07	180/10	4,9	2,2	30,4	162
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
					<b>6,1</b>	<b>5,8</b>	<b>40,7</b>	<b>241</b>
	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	150/5	3	5,8	11,8	111

	Vistas gaļas giross		40	10,2	7,4	0,4	109
	Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	30	1,1	1,3	2,2	25
	Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	109
	Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		70	0,7	3,1	1,5	37
	Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				<b>19</b>	<b>18,2</b>	<b>52,7</b>	<b>462</b>
<b>Launags</b>	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150	4,7	2,7	23,4	139
	Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
	Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43
				<b>9,7</b>	<b>13,6</b>	<b>42,2</b>	<b>326</b>
	<b>Kopā dienā :</b>			<b>34,8</b>	<b>37,6</b>	<b>135,6</b>	<b>1029</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>						
	Kukurūzas putrainu biezputra ar āboliem	*A07	130	3,8	3,1	20,8	129
	Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01,07	20/40	6,3	5,6	11,8	125
	Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,07	150/3	1,8	1,2	6,9	47
				<b>11,9</b>	<b>9,9</b>	<b>39,5</b>	<b>301</b>
	<b>Pusdienas</b>						
	Mājas sojanka		150	3,7	5,1	9,3	98
	Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	*A01,03,04	60	9,1	8,2	9,7	148
	Kartupeļu biezenis	*A07	100	2,1	1,8	13,8	83
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		60	0,9	2,4	3,6	40
	Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				<b>17,2</b>	<b>17,7</b>	<b>57,5</b>	<b>472</b>
<b>Launags</b>	Jogurta krēms ar ogu ķiseļi	*A07	60/150	1,8	2,3	16	95
	Cepumi	*A01,03,07	20	1,5	2,9	14,1	90
				<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>30,1</b>	<b>185</b>
	<b>Kopā dienā :</b>			<b>32,4</b>	<b>32,8</b>	<b>127,1</b>	<b>958</b>

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

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/nedēļā
1	Gaļa liesa,zivju fileja	216	180
2	Piena vai skābpiena produkti	918,5	780
3	Biezpiens, siers	110	110
4	Augļi, ogas	404	400
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	650,4	650
	t. sk.svaigā veidā	370	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., mandeļi, 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- Lupīna un tās produkti

\*A 14- Ģļiemji un to produkti



## SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Launags  
3. nedēļa

Apstiprinu T. Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	4,7	2,7	23,4	139
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,2	0,3	13,3	62
					<b>5,9</b>	<b>3</b>	<b>36,7</b>	<b>201</b>
Otrdiena	Launags	Rauga mīklas pufīgās pankūkas		80	4,3	9,2	26,4	208
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
					<b>4,4</b>	<b>9,2</b>	<b>29,9</b>	<b>222</b>
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	70	10,6	3	1,4	77
		Griezti sezonas dārzeņi		50	0,5	0,1	1,1	7
		Saldkābā maize ar sviestu	*A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	75
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
					<b>12,3</b>	<b>6,6</b>	<b>14,6</b>	<b>171</b>
Ceturtdiena	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150	4,7	2,7	23,4	139
		Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
					<b>9,4</b>	<b>13,1</b>	<b>31,5</b>	<b>283</b>
Piektdiena	Launags	Jogurta krēms ar ogu ķiseļi	*A07	60/150	1,8	2,3	16	95
		Cepumi	*A01,03,07	20	1,5	2,9	14,1	90
					<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>30,1</b>	<b>185</b>

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