



SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu T.Dinula

Launags

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	7,9	3,4	29,1	177
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,3	13,3	62
					9,2	3,7	42,4	239
Otrdiena	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
						5,6	14,3	13
Trešdiena	Launags	Cīsiņi ar sviestmaizi	*A01,07	50/4/15	4,9	6,2	17,7	144
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	7,1	59
						7,5	8,4	24,8
Ceturtdiena	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Saldskābā maize ar sviestu burkāni)	*A01,07	38/5	2,3	4,6	17,2	124
				40	0,5	0,1	2	12
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					9,9	14,2	24	269
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,07	60	3,7	6,8	36,6	224
		Tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					3,7	6,8	39,6	236

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

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, pistācijās 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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	kukuruzas putrainu 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 cūkgaļu 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
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	*A07	150	3,8	1,7	23,3	126
		Ogas 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 cūkgaļa piena mērcē	*A01,07	70	9,2	11,2	6,9	166
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105
		Rīvēti 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	Ciņiņi ar sviestmaizi	*A01,07	50/4/15	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	
	Cūkgaļas plovs		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	<i>*A01</i>	20	1,4	0,2	8,3	52	
				15,2	18	61,8	482	
Launags	Omlete	<i>*A03,07</i>	80	7,1	9,5	1,8	121	
	Saldskābā maize ar sviestu	<i>*A01,07</i>	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	
Kopā dienā :				30,8	44,6	116	1001	
Piektdiena Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	<i>*A01,07</i>	150	4,6	3,2	19,2	168	
	Ogas saberztas ar cukuru		07.marts	0,1	0	3,5	14	
	Kviešu maize ar sviestu	<i>*A01,07</i>	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 gulažzupa ar lēcēm	<i>*A07</i>	150	4,8	5,5	15,0	130	
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	<i>*A01,03,0</i>	4	60	9,2	6,3	7,7	124
	Kartupeļu biezenis	<i>*A07</i>	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	<i>*A01</i>	20	1,4	0,2	8,3	52	
				19	14,7	53,3	437	
Launags	Biezpiena deserts ar blenderētām zemenēm	<i>*A01,07</i>	70/40	7,5	8,9	15,8	178	
	Piens	<i>*A07</i>	150	4,2	3,7	7	79	
				11,7	12,6	22,8	257	
Kopā dienā :				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.gadī	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	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:

- | | |
|---|--|
| <i>*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas</i> | <i>*A 09- Selerijas un to produkti</i> |
| <i>*A 02- Vēžveidīgie un to produkti</i> | <i>*A 10- Sinepes un to produkti</i> |
| <i>*A 03- Olas un to produkti</i> | <i>*A 11- Sezama sēklas un to produkti</i> |
| <i>*A 04- Zivis un to produkti</i> | <i>*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti</i> |
| <i>*A 05- Zemesrieksti un to produkti</i> | <i>*A 13- Lupīna un tās produkti</i> |
| <i>*A 06- Sojas pupas un to produkti</i> | <i>*A 14- Gliemji un to produkti</i> |
| <i>*A 07- Piens un tā produkti</i> | |
| <i>*A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti</i> | |

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.