



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

Apstiprinu T.Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.		
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biežputra 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		
		Kīnas 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
										162
	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 putrainu biežputra	*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 strēmelītes 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	Kliju maize ar sviestu un tomātu	*A01,07	15/4/20	1,5	3,8	7,2	74		
		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		
					8,1	12,4	33,3	276		
Kopā dienā :					32,5	41,8	124	998		
Trešdiena	Brokastis	Cetru graudu pārslu biežputra 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	Ābolu mīklas pankūciņas 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	Prosas biežputra ar sviestu	*A01,07	180/5	6	7,4	26,8	197		
		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		
					7,3	11,1	37,9	279		

	Pusdienas	Veģetāra gurķu zupa ar grubam un krējumu	*A01,07	150/5	2	2,6	13,0	86
		Smalcināttas 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
					15,1	12,9	62,6	448
	Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirņiem	*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
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					8,5	11,1	12,8	187
Kopā dienā :					30,9	35,1	113,3	914
	Piektdiena	Brokastis						
		Miežu putrainu 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 puscieta sieru	*A01,07	130/20	10	13,2	36,3	304
		Dažādu dārzeņu salāti	*A09	60	0,7	2,5	3,3	37
		Ogu komposts		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	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07,12	70/150	5,8	3,3	27,5	166
					5,8	3,3	27,5	166
Kopā dienā :					27,6	33,3	129,7	967

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 ēdienreīžu 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 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

- *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti



SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Launags
2. nedēļa

Apstiprinu T.Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai.

Datums	Edienreize	Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	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
					13,8	6,1	15,3	174
Otrdiena	Launags	Kliju maize ar sviestu un tomātu	*A01,07	15/4/20	1,5	3,8	7,2	74
		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
					7,8	11,9	22,6	233
Trešdiena	Launags	Ābolu mīklas pankūciņas ar krējumu	*A01,03,07	100/10	5,2	9,8	28,8	230
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					5,2	9,8	31,8	242
Ceturtdiena	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
					6,1	6,2	31,5	209
Piektdiena	Launags	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07,12	70/150	5,8	3,3	27,5	166
					5,8	3,3	27,5	166

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- Plens 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