



SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Launags

3. nedēļa

Apstiprinu T.Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	30/150	6,9	3,6	29,6	182
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
						7,2	4,2	43
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
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
					4,4	9,2	29,9	222
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	12,1	3,4	1,6	77
		Griezti sezonas dārzeņi		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
					13,8	7	14,8	171
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
					9,4	13,1	31,5	283
	Launags	Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36	223
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
					3,7	6,8	39	235

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



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
					6,9	7,5	37,7	245
	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
					19,5	25,4	66,2	582
	Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	30/150	6,9	3,6	29,6	182
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
					7,2	4,2	43	236
Kopā dienā :					33,6	37,1	146,9	1063
Otrdiena	Brokastis	Rīsu 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
							7,6	10,9
	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 un dārza kukurūzas salāti		60	0,9	3,3	2,6	44
		Karkadē dzēriens ar sirupu		150	0	0	6,5	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					16,1	20,6	52,6	482
	Launags	Rauga mīklas pufigās pankūkas		80	4,3	9,2	26,4	208
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
		Sezonas auglis		80	0,3	0,6	13,4	54
					4,7	9,8	46,3	288
Kopā dienā :					28,4	41,3	137,9	1055,6
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
							7,6	7
	Pusdienas	Zivju zupa ar sezonas dārzeņiem un rīsiem	*A04,A09	150	3,8	4,2	4,2	92
		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
					17,8	24,8	52,6	535,6
	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	12,1	3,4	1,6	77
		Griezti sezonas dārzeņi		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
					13,8	7	14,8	171
Kopā dienā :					39,2	38,8	109,7	967,6
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*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
							6,1	5,8
	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	
		Rīvētu burkānu salāti		60	0,7	2,4	4,1	41	
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					19	17,5	55,3	466	
	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	
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
					9,7	13,7	44,9	337	
					Kopā dienā :	34,8	37	140,9	1044
Piekdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar āboliem	*A07	130	4,2	2,5	22,5	124	
		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	
					12,3	9,3	41,2	296	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelem	*A01	150	3,3	4,3	15,1	112	
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		30/130	10,3	12,5	16	218	
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	12	
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					15,5	17,1	54,1	445	
	Launags	Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36	223	
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	90	
		Sezonas auglis		80	0,3	0,6	13,4	54	
					9,7	9,8	45,6	313	
					Kopā dienā :	37,5	36,2	140,9	1054

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

Nr.	Produktu nosaukums	E-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., mandeļes, 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- Gliemji un to produkti