

Datums	Edienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukuruzas putraimi 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
					<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>37,4</b>	<b>231</b>
	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150	2,1	2,6	13,6	86
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	160	11,1	14,5	29,5	294
		Rīvētu burkānu salāti		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
							<b>21,1</b>	<b>17,4</b>
	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
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					<b>6,6</b>	<b>3,8</b>	<b>43,8</b>	<b>240</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>32,9</b>	<b>27,4</b>	<b>148,4</b>	<b>989</b>
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
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>37,1</b>	<b>219</b>
	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/5	5,3	6,4	16,6	145
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,07	70	8,3	11,6	2,8	149
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	2,5	4,6	40
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					<b>18,4</b>	<b>20,9</b>	<b>57,1</b>	<b>498</b>
	Launags	Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					<b>7,6</b>	<b>13,2</b>	<b>26,6</b>	<b>257</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>31,1</b>	<b>39,4</b>	<b>120,8</b>	<b>974,2</b>
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ķirbjiem	*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
					<b>6,6</b>	<b>9,5</b>	<b>35,3</b>	<b>253</b>
	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,2	2,7	7,4	59
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01,07	70	9,2	11,2	6,9	166
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,6	3	4,6	49
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
							<b>16,4</b>	<b>18,2</b>
	Launags	Biezpiena deserts ar blenderētām zemenēm	*A07	70/40	7,5	8,9	15,8	178
		Kviešu maize	*A01	20	1,7	0,5	10,7	53
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Sezonas auglis		70	0,3	0,2	6,7	30
					<b>9,5</b>	<b>9,6</b>	<b>36,2</b>	<b>273</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>32,5</b>	<b>37,3</b>	<b>131,4</b>	<b>1007,7</b>
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu ptraimi 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
					<b>5,7</b>	<b>12,4</b>	<b>30,2</b>	<b>250</b>

	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	150/3	1,3	4,4	10,9	90	
		Cūkgaļas plov		180	11,9	14,9	40,1	343	
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	9	
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					<b>15,1</b>	<b>19,7</b>	<b>65,2</b>	<b>513</b>	
	<b>Launags</b>	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121	
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	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	
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
					<b>9,9</b>	<b>14,2</b>	<b>24</b>	<b>269</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>30,7</b>	<b>46,3</b>	<b>119,4</b>	<b>1032</b>
<b>Piektiena</b>	<b>Brokastis</b>	Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	*A01,07	150	4,6	3,2	19,2	168	
		Ogas saberztas ar cukuru		10	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		150/3	0	0	3	12	
					<b>6</b>	<b>6,9</b>	<b>33,8</b>	<b>264</b>	
	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu gulažzupa ar lēcēm	*A07	150	4,8	5,5	15,0	130	
		Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,03,04	60	9,2	6,3	7,7	124	
		Kartupeļu biezenis	*A07	130	2,8	0,3	17,9	88	
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1,1	3,3	4	51	
		Citronu ūdens		150	0,1	0	0,3	2	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					<b>19,4</b>	<b>15,6</b>	<b>53,2</b>	<b>447</b>	
	<b>Launags</b>	Smalkmaizīte	*A07	60	3,7	6,8	36,6	223	
		Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79	
					<b>7,9</b>	<b>10,5</b>	<b>43,6</b>	<b>302</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>33,3</b>	<b>33</b>	<b>130,6</b>	<b>1013</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 (21.08.2018.)

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	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:**

- \*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- Lupīna un tās produkti
- \*A 14- Gliemji un to produkti

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

**SIA "Žaks-2" ēdienkarte****Launags  
1. nedēļa**Apstiprinu   
T. Dinula

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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
						<b>9,2</b>	<b>3,7</b>	<b>42,4</b>
Otrdiena	Launags	Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
						<b>7,3</b>	<b>12,6</b>	<b>15,2</b>
Trešdiena	Launags	Biezpiena deserts ar blenderētām zemenēm	*A07	70/40	7,5	8,9	15,8	178
		Kviešu maize	*A01	20	1,7	0,5	10,7	53
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					<b>9,2</b>	<b>9,4</b>	<b>29,5</b>	<b>243</b>
Ceturtdiena	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	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
					<b>9,9</b>	<b>14,2</b>	<b>24</b>	<b>269</b>
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,07	60	3,7	6,8	36,6	224
		Tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					<b>3,7</b>	<b>6,8</b>	<b>39,6</b>	<b>236</b>

**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., 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- Lupiņa un tās produkti
- \*A 14- Gliemji un to produkti