

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biezputra 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
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	3,1	4	44
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
							20,1	26,8
	Launags	Svaigu augļu deserts ar jogurta	*A07,12	70/150	5,8	3,3	27,5	166
					5,8	3,3	27,5	166
Kopā dienā :					32,1	35,9	131	977
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	*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
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
					8,6	8,9	43	291
	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
		Vārīts bulgurs		80	3,2	0,3	20,3	91
		Kīnas kāpostu, redīsu un kirbišu salāti	*A07	80	1	0,9	2,2	21
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
					19,3	20,5	49,2	453
	Launags	Cisīņi	*A07	50	7,7	6,9	0,7	95
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,3	2,9	8,1	62
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
		Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43
					9,3	10,3	19,5	200
Kopā dienā :					37,2	39,7	111,7	943,9
Trešdiena	Brokastis	Cetru graudu pārslu biezputra 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
	Launags	Ābolu mīklas pankūkas 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 biezputra 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
		Bērnu kafija		150	2	1	8,8	52
					9,3	12,1	43,7	319
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	127

		Smalcināttas baltas zivs filejas - burkānu cepetiši	*A01,03,04 07	60	8,8	7,4	10,6	144
		Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	109
		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
					18,5	14,1	76,3	515
	Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem	*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 :					36,3	37,3	132,8	1021
Piektiena	Brokastis	Miežu putraimu biežputra 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 kompots		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	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
					13,8	6,1	12,3	162
Kopā dienā :					35,6	36,1	114,5	963

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

ALERĢĒNI:

- *A 01- Kvieši, rudzī, 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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Oglh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Svaigu augļu deserts ar jogurta	*A07,12	70/150	5,8	3,3	27,5	166
					5,8	3,3	27,5	166
Otrdiena	Launags	Cīsiņi	*A07	50	7,7	6,9	0,7	95
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,3	2,9	8,1	62
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
		Sezonas auglis		80	0,3	0,5	10,7	43
					9,3	10,3	19,5	200
Trešdiena	Launags	Ābolu mīklas pankūkas 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	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem	*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
Piektdiena	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	12,3	162

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