

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
					<b>6,2</b>	<b>5,8</b>	<b>37,7</b>	<b>229</b>
	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
					<b>20,1</b>	<b>26,8</b>	<b>65,8</b>	<b>582</b>
Launags	Svaigu augļu deserts ar jogurta	*A07,12	70/150	5,8	3,3	27,5	166	
				<b>5,8</b>	<b>3,3</b>	<b>27,5</b>	<b>166</b>	
<b>Kopā dienā :</b>					<b>32,1</b>	<b>35,9</b>	<b>131</b>	<b>977</b>
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
				<b>8,6</b>	<b>8,9</b>	<b>43</b>	<b>291</b>	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa	*A07	150/5	1,9	3,3	8,9	83
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,07	80	10,8	15	2,9	190
		Tvaicēti rīsi		80	3,2	0,3	20,3	91
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		80	0,8	3,4	1,6	40
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
					<b>18,2</b>	<b>22,4</b>	<b>48,4</b>	<b>470</b>
Launags		Cisīni	*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
				<b>9,3</b>	<b>10,3</b>	<b>19,5</b>	<b>200</b>	
<b>Kopā dienā :</b>					<b>36,1</b>	<b>41,6</b>	<b>110,9</b>	<b>961,2</b>
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
					<b>6</b>	<b>7,1</b>	<b>44</b>	<b>252</b>
	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		150	1,6	4,6	8,1	80
		Dabīgā cūkgaļas šņicele 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
					<b>16,3</b>	<b>23,3</b>	<b>47,6</b>	<b>480</b>
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
				<b>9,4</b>	<b>13,5</b>	<b>35,8</b>	<b>309</b>	
<b>Kopā dienā :</b>					<b>31,7</b>	<b>43,9</b>	<b>127,4</b>	<b>1041</b>
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
					<b>9,3</b>	<b>12,1</b>	<b>43,7</b>	<b>319</b>
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	127

		Smalcinātas 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
					<b>18,5</b>	<b>14,1</b>	<b>76,3</b>	<b>515</b>
	<b>Launags</b>	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
					<b>8,5</b>	<b>11,1</b>	<b>12,8</b>	<b>187</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>36,3</b>	<b>37,3</b>	<b>132,8</b>	<b>1021</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	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
					<b>6,3</b>	<b>10,1</b>	<b>34,2</b>	<b>247</b>
	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām		150	3,3	3,9	15,7	153
		Pasta ar rivētu puscieto 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
					<b>15,5</b>	<b>19,9</b>	<b>68</b>	<b>554</b>
	<b>Launags</b>	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
					<b>13,8</b>	<b>6,1</b>	<b>12,3</b>	<b>162</b>
<b>Kopā dienā :</b>					<b>35,6</b>	<b>36,1</b>	<b>114,5</b>	<b>963</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 iestādēs 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, 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- Lupīna un tās produkti
- \*A 14- Gliemji un to produkti

**SIA "Žaks-2" ēdienkarte****Launags****2. nedēļa**

Apstiprinu

Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Svaigu augļu deserts ar jogurta	*A07,12	70/150	5,8	3,3	27,5	166
					<b>5,8</b>	<b>3,3</b>	<b>27,5</b>	<b>166</b>
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
					<b>9,3</b>	<b>10,3</b>	<b>19,5</b>	<b>200</b>
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
					<b>5,2</b>	<b>9,8</b>	<b>31,8</b>	<b>242</b>
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
					<b>8,5</b>	<b>11,1</b>	<b>12,8</b>	<b>187</b>
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
					<b>13,8</b>	<b>6,1</b>	<b>12,3</b>	<b>162</b>

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