

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.		
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	180/10	5,5	3,8	29,2	174		
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0		
						6,8	7,5	37,3	244	
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa			150	5	5,3	16,4	128	
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09		100	12,5	19,1	3,6	236	
		Vārīts bulgurs	*A01		80	3,2	0,3	20,3	97	
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti			60	0,6	2,5	1,2	30	
		Rudzu maize	*A01		20	1,4	0,2	8,3	41	
		Abolu -kanēļa dzēriens			150	0	0,1	5	20	
							22,7	27,5	54,8	551
	Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07		30/150	6,9	3,6	29,6	140	
		Banāns			80	1	0,2	16,8	72	
						7,9	3,8	46,4	212	
						Kopā dienā :	37,4	38,8	138,5	1007
	Otrdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,07	180/10	5,9	2,2	32,3	172	
			Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,3	3	6,7	63	
			Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
							7,2	5,2	42	247
Pusdienas		Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07		150	2,9	5,1	9,5	96	
		Cūkgaļas plov			160	10,5	13,3	35,3	303	
		Vitamīnu salāti			60	0,8	2,5	2,4	35	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens			150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01		20	1,4	0,2	8,3	52	
					15,6	21,1	68,3	537		
Launags		Rauga mīklas pufigās pankūkas	*A01,07		80	4,3	9,2	26,4	208	
		Saberzta ogas ar cukuru			7/3	0,1	0	3,5	14	
		Zāļu tēja bez cukura			150	0	0	0	0	
		Sezonas auglis			80	0,6	0,2	6,8	30	
					5	9,4	36,7	252		
					Kopā dienā :	27,8	35,7	147	1035,7	
Trešdiena		Brokastis	Prosas biezputra ar sviestu	*A07	180/4	6	6,5	25,8	187	
			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	10,2	36,9	269	
	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa			150	2	4,2	9,5	84	
		Maltā cūkgaļas šnicele	*A01,A03,A		50	8,5	13,6	3,9	172	
		Piena mērce	*A01,A07		30	1,1	2,9	3,4	44	
		Vārīti kartupeļi			130	2,7	0	19,9	90	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti			60	0,8	2,2	5,1	43	
		Ogu kompots			150	0,1	0,1	4,4	18	
		Rudzu maize	*A01		20	1,4	0,2	8,3	52	
						16,6	23,2	54,5	503,9	
	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07		65/15	10,8	8,9	2,2	140	
		Kviešu maize	*A01		15	1,2	0,4	8	40	
		Zāļu tēja bez cukura			150	0	0	0	0	
		Sezonas auglis(ābols)			80	0,3	0,6	10,7	43	
						12,3	9,9	20,9	223	
						Kopā dienā :	36,2	43,3	112,3	995,9
	Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/5	5	6,4	23	165	
Kviešu maize ar sviestu			*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70		
Zāļu tēja bez cukura				150	0	0	0	0		
					6,3	10,1	31,1	235		

Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,3	4,8	11	92
	Smalcinātas baltās zivs filejas-burkānu cepetīši	*A01,03,04	60	8,8	7,4	10,6	144
	Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
	Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	109
	Rīvētu burkānu salāti		60	0,6	2,5	2,8	36
	Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				15,7	18,1	66,7	504
Launags	Karstmaize ar siera masu	*A01,03,07	60	8,2	9,1	14,1	170
	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
	Auglis(bumbieris)		80	0,3	0,2	7,6	34
				11,1	11,5	28,8	263
			Kopā dienā :	33,1	39,7	126,6	1002
Piektdiena Brokastis	Rīsu biežputra	*A07	180	4,6	3	24,3	149
	Saberzta ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3	13
	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	6,7	38,4	244	
Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	127
	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	200/10	4,5	5,9	20,7	154
	Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		60	0,6	2,6	1,3	31
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
			11,5	14	59,5	415	
Launags	Burkānkūka	*A01,07	60	3,3	15,1	21,7	235
	Piens	*A07	150	4,2	3,8	7,1	79
	Sezonas āuglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
			7,8	19,5	39,5	357	
			Kopā dienā :	25,3	40,2	137,4	1016

*Var tikt nodrošināt ar LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produktiem.

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, rudzi, mieži, auzas | *A 09- Selerijas un to produkti |
| *A 02- Vēžveidīgie un to produkti | *A 10- Sinepes un to produkti |
| *A 03- Olas un to produkti | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti | *A 13- Lupīna un tās produkti |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti | *A 14- Gliemji 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 | |



Ēdienkarte Launags

3.nedēļa

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	140
		Banāns		80	1	0,2	16,8	72
					7,9	3,8	46,4	212
Otrdiena	Launags	Rauga mīklas pufīgās	*A01,07	80	4,3	9,2	26,4	208
		pankūkas		7/3	0,1	0	3,5	14
		Saberztaš ogas ar cukuru		150	0	0	0	0
		Zāļu tēja bez cukura						
					4,4	9,2	29,9	222
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	65/15	10,8	8,9	2,2	140
		Kviešu maize	*A01	15	1,2	0,4	8	40
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
		Sezonas āuglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
							12,3	9,9
Ceturtdiena	Launags	Karstmaize ar siera masu	*A01,03,	60	8,2	9,1	14,1	170
		Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
							10,8	11,3
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,07	60	3,3	15,1	21,7	235
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
							3,3	15,1

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