

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	180	4,6	3	24,3	148
		Ievārījums		10	0,1	0	3	13
		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	6,7	35,4	231
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	150	4,8	5,5	14,6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	160	15,7	19,8	31,7	368
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	1,6	2,9	30
		Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
						22,7	27,1	64
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	5	2,9	19,1	124
		Cepumi	*A01,07	20	1,4	3,6	7,5	69
		Sezonas auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70
						7,4	6,7	44
				Kopā dienā :	36,1	40,5	143,4	1097
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	180/10	5,5	3,8	29,2	174
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
						9,4	9,7	44,4
	Pusdienas	Cūkgaļas frikadeļu zupa	*A03,09	130/20	5,3	7	9,5	125
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	*A01,07	30/40	8,2	13,5	2,9	166
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87
		Biešu-ābolu salāti		60	0,5	1	9	47
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	9	5,4	41
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					17,9	30,7	53,5	518
	Launags	Biezpiena deserts	*A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
						6,3	5,5	15,1
				Kopā dienā :	33,6	45,9	113	957
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,07	180/10	4,9	2,4	28,7	155
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
						6,1	6	39
	Pusdienas	Harčo zupa		150	3,8	3,9	18,6	125
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60	8,5	12,8	9,5	187
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	106
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	50	0,7	2,5	2,5	35
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
						19,5	23,4	75
	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Zaļie zirnīši ar krējumu	*A07	15/8	0,9	1,7	1,3	27
		Saldskābmaize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
Zāļu tēja ar cukuru			150/3	0	0	3	12	
Sezonas auglis			80	0,5	0,2	9,4	39	
				9,9	11,6	23,8	251	
				Kopā dienā :	35,5	41	137,8	1084,8
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A03,07	150/5	4,4	8,7	19,1	167
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	75
		Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	*A01,07	150/3	2,5	1,9	8,1	60
						8,1	14,1	36,3

Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,3	77
	Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete	*A01,03,04	60	9,9	8,5	8,5	150
	Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
	Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	60	0,9	2,8	2,9	40
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				18,3	20,4	74,6	566
Launags	Dārzeņu stieniši(tomāti, paprika , burkāni)		80	0,9	0,1	3,4	21
	Sviestmaize ar sieru	*A01,07	15/20	2,7	4	8,9	81
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
	Sezonas auglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
				3,9	4,7	26	157
			Kopā dienā :	30,3	39,2	136,9	1025
Piektdiena Brokastis	Rīsu biezputra	*A07	180	4,5	2,1	28	152
	Ievārījums		10	0,1	0	3,5	14
	Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
	Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
				5,9	5,8	39,6	236
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
	Dārzeņu lečo		100	1,4	4,8	6,7	76
	Vārīti makaroni	*A01	100	3,5	1,4	23,6	121
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0,9	2,1	2,6	33
	Ūdens ar citronu		150	0,1	0	0,3	2
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				11,7	16,7	62,2	458
Launags	Smalkmaizīte	*A01,03,07	90	5,1	5,8	39,1	231
	Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
				9,3	9,5	46,1	310
			Kopā dienā :	26,9	32	147,9	1004

*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

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/nedēļā
1	Gaļa liesa,zivju fileja		180
2	Piena vai skābpiena produkti		780
3	Biezpiens, siers		110
4	Augļi, ogas		400
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)		650
	t. sk.svaigā veidā		250
6	Cukurs		11*
7	Sāls		2*

*-maks.daudzums dienā

**-2 reizes nedēļā x 200ml "Skolas piens"

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, pīstācījas rieksti un to produkti

*A 09- Selerijas un to produkti

*A 10- Sīneps 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



Ēdienkarte Launags

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	5	2,9	19,1	124
		Cepumi	*A01,07	20	1,4	3,6	7,5	69
					6,4	6,5	26,6	193
Otrdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	120/20	9,7	8,4	27,7	225
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					9,7	8,4	30,7	237
Trešdiena	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Zaļie zirnīši ar krējumu	*A07	15/8	0,9	1,7	1,3	27
		Saldskābmaize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					9,4	11,4	14,4	212
Ceturtdiena	Launags	Dārzeņu stieniņi (tomāti, paprika, burkāni)		80	0,9	0,1	3,4	21
		Sviestmaize ar sieru	*A01,07	15/20	2,7	4	8,9	81
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Sezonas auglis (ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
					3,9	4,7	26	157
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,03,07	90	5,1	5,8	39,1	231
		Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
					9,3	9,5	46,1	310

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