

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	180/10	4,9	2,2	30,4	163	
		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	
					6,1	5,8	37,7	230	
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	4,1	4,8	16	124	
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30/40	7,8	15	4,2	184	
		Vārīti rīsi		80	2,4	0,3	21,2	95	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	0,7	2,4	4,1	44	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						16,4	22,7	66,6	550
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	150	5	2,9	19,1	124	
		Kliju maize ar šokolādes sviestu	*A01,07	15/20	3,4	2,8	8,6	76	
		Sezonas auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70	
					9,4	5,9	45,1	270	
					Kopā dienā :	31,9	34,4	149,4	1050
	Otrdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar irvārījumu	*A07	180/10	6	3,3	51,5	185
			Kviešu 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
						9,9	9,2	66,7	314
Pusdienas		Zupa ar puķkāpostiem	*A07	150	2,8	3,9	9,1	85	
		Risoto ar vistas gaļu un Svaigu gurķu šķēlītes		180	12,5	13,2	37	317	
		Kliju maize	*A01	15	1,3	0,5	6,7	37	
		Udens ar citronu		150	0,1	0	0,3	2	
						17,2	17,7	54	447
Launags		Ābolu mīklas pankūciņas ar krējumu	*A01,03,07	100/10	5	9,8	28,8	230	
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	72	
		Sezonas auglis		80	0,6	0,2	6,8	30	
					10,4	13	42,4	332	
					Kopā dienā :	37,5	39,9	163,1	1092,8
Trešdiena		Brokastis	Četru graudu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/4	6,1	6,4	27,6	195
			Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,07	15/4/15	1,4	3,7	8,4	71
			Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					7,5	10,1	39	278	
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām, krējumu	*A07,09	150/3	3,5	4,5	12,2	105	
		Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A4	70/30	9,6	15,7	4,5	198	
		Kartupeļu biezenis	*A07	120	2,5	2,2	16,6	99	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,8	3	5,1	51	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						17,8	25,6	59,5	555,3
	Launags	Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	100/100	4,2	2,4	26,5	144	
		Cepumi	*A01,07	20	1,5	2,9	14,1	90	
					5,7	5,3	40,6	234	
					Kopā dienā :	31	41	139,1	1067,3
Ceturtdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	180/10	4,9	2,2	30,4	163	
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67	
		Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	*A01,07	150/3	2,5	1,9	8,1	60	
						8,6	7,7	45,8	290

Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,4	4,8	8	81
	Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	*A01,03,04	60	9,1	8,2	9,7	148
	Vārīti rīsi		80	2,4	0,3	21,2	95
	Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	*A07	60	0,7	0,7	4,6	28
	Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				15,1	14,3	56,2	423
Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem	*A03,07	50/8/15	7,2	7,4	1,7	105
	Kviešu maize	*A01,07	15	1,2	0,4	8,1	70
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
				8,4	7,8	12,8	187
	Kopā dienā :			32,1	29,8	114,8	900
Piektdiena Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	180/10	4,9	2,2	30,4	163
	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	5,8	40,7	242
Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu		150/5	2,6	5,2	10,2	110
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,07	110/20	10	7,6	28,8	224
	Sezonas dārzeņu salāti 3		60	0,6	2,6	1,3	31
	Karkadē dzēriens ar sirupu		150	0	0	6,5	26
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				14,6	15,6	55,1	443
Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,03,07	90/10	13,3	5,7	10,5	149
	Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	72
	Auglis(ābols)		80	0,3	0,5	10,7	43
				18,4	9,2	28	264
	Kopā dienā :			39,1	30,6	123,8	949

*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	Ē-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	Dārzeņi(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, 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	Daudzum: Olīv.,g	Olīv.,g	Fauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar makaroniem Kliju maize ar šokolādes sviestu	*A01,07	200	3	3,2	22,1	129
			*A01,07	15/5	3,4	2,8	8,6	76
				6,4	6	30,7	205	
Otrdiena	Launags	Abolu mīklas pankūciņas ar krējumu Piens	*A01,03,0					
			7	100/10	5	9,8	28,8	230
			*A07	150	4,8	3	6,8	72
					9,8	12,8	35,6	302
Trešdiena	Launags	Kviešu maize ar krēmsieru un svaigu gurķi Zāļu tēja ar cukuru	*A01,A07	30/30/20	5,9	5	17,2	135
				150/3	0	0	3	12
					5,9	5	20,2	147
Ceturtdiena	Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem Kviešu maize Zāļu tēja ar cukuru	*A03,07	50/8/15	7,2	7,4	1,7	105
			*A01,07	15	1,2	0,4	8,1	70
				150/3	0	0	3	12
					8,4	7,8	12,8	187
Piektdiena	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu Zāļu tēja ar cukuru	*A01,03,07	90/10	13,3	5,7	10,5	149
				150/3	0	0	3	12
					13,3	5,7	13,5	161

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