

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 dārzeņiem	*A01,A07,A09	150	5	5,3	16,4	128	
		Vārīts bulgurs	*A01	100	12,5	19,1	3,6	236	
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		80	3,2	0,3	20,3	97	
		Rudzu maize	*A01	60	0,6	2,5	1,2	30	
		Abolu -kanēja dzēriens		20	1,4	0,2	8,3	41	
				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	
		Saberztaš 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	1036
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	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150/5	2,9	5,8	11,5	110	
		Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	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	
					17,5	24,8	56,5	529,9	
	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 āuglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43	
					12,3	9,9	20,9	223	
					Kopā dienā :	37,1	44,9	114,3	1022
	Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu 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 pupiņu zupa ar krējumu		150/5	5	5,3	16,4	127
	Dārzenu 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 auglis(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- Lupiņa 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, pistācijās 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.