

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		
					<b>6,8</b>	<b>7,5</b>	<b>37,3</b>	<b>244</b>		
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa			150	5	5,3	16,4	128	
		dārzeniem	*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	
						<b>22,7</b>	<b>27,5</b>	<b>54,8</b>	<b>551</b>	
	Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07		30/150	6,9	3,6	29,6	140	
		Banāns			80	1	0,2	16,8	72	
						<b>7,9</b>	<b>3,8</b>	<b>46,4</b>	<b>212</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>37,4</b>	<b>38,8</b>	<b>138,5</b>	<b>1007</b>	
	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	
							<b>7,2</b>	<b>5,2</b>	<b>42</b>	<b>247</b>
		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	
						<b>15,6</b>	<b>21,1</b>	<b>68,3</b>	<b>537</b>	
Launags		Rauga mīklas pufigās pankūkas	*A01,07		80	4,3	9,2	26,4	208	
		Saberztas 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	
						<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>36,7</b>	<b>252</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>27,8</b>	<b>35,7</b>	<b>147</b>	<b>1036</b>	
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		
						<b>7,3</b>	<b>10,2</b>	<b>36,9</b>	<b>269</b>	
	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07		150/5	2,9	5,8	11,5	110	
		Maltā cūkgaļas šnicele	*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	
					<b>17,5</b>	<b>24,8</b>	<b>56,5</b>	<b>529,9</b>		
	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	
					<b>12,3</b>	<b>9,9</b>	<b>20,9</b>	<b>223</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>37,1</b>	<b>44,9</b>	<b>114,3</b>	<b>1022</b>		
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		
						<b>6,3</b>	<b>10,1</b>	<b>31,1</b>	<b>235</b>	
Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07		150/5	1,3	4,8	11	92		

	Smalcinātas baltās zivs filejas- burkānu cepetiņi	*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
				<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>66,7</b>	<b>504</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>11,1</b>	<b>11,5</b>	<b>28,8</b>	<b>263</b>
	<b>Kopā dienā :</b>			<b>33,1</b>	<b>39,7</b>	<b>126,6</b>	<b>1002</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>						
	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
				<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>38,4</b>	<b>244</b>
	<b>Pusdienas</b>						
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu		150/5	5	5,3	16,4	127
	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirniņiem 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
				<b>11,5</b>	<b>14</b>	<b>59,5</b>	<b>415</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>7,8</b>	<b>19,5</b>	<b>39,5</b>	<b>357</b>
	<b>Kopā dienā :</b>			<b>25,3</b>	<b>40,2</b>	<b>137,4</b>	<b>1016</b>

\*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 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



## 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
					<b>7,9</b>	<b>3,8</b>	<b>46,4</b>	<b>212</b>
Otrdiena	Launags	Rauga mīklas pufigās						
		pankūkas	*A01,07	80	4,3	9,2	26,4	208
		Saberztas ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					<b>4,4</b>	<b>9,2</b>	<b>29,9</b>	<b>222</b>
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
							<b>12,3</b>	<b>9,9</b>
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
					<b>10,8</b>	<b>11,3</b>	<b>21,2</b>	<b>229</b>
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,07	60	3,3	15,1	21,7	235
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					<b>3,3</b>	<b>15,1</b>	<b>21,7</b>	<b>235</b>

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