

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	
						<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>35,4</b>	<b>231</b>
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	150	4,8	5,5	14,6	127	
			*A01	160	15,7	19,8	31,7	368	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		60	0,8	1,6	2,9	30	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		150	0	0	6,5	26	
		Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		20	1,4	0,2	8,3	52	
		Rudzu maize	*A01						
					<b>22,7</b>	<b>27,1</b>	<b>64</b>	<b>603</b>	
Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	5	2,9	19,1	124		
		*A01,07	20	1,4	3,6	7,5	69		
	Cepumi		80	1	0,2	17,4	70		
	Sezonas auglis(banāns)								
					<b>7,4</b>	<b>6,7</b>	<b>44</b>	<b>263</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>36,1</b>	<b>40,5</b>	<b>143,4</b>	<b>1097</b>
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	
						<b>9,4</b>	<b>9,7</b>	<b>44,4</b>	<b>303</b>
	Pusdienas	Cūkgaļas frikadeļu zupa	*A03,09	130/20	5,3	7	9,5	125	
			*A01,07	30/40	8,2	13,5	2,9	166	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes		120	2,5	0	18,4	87	
		dārzeņu mērcē		60	0,5	1	9	47	
		Vārīti kartupeļi		150	0	9	5,4	41	
		Biešu-ābolu salāti		20	1,4	0,2	8,3	52	
Rāmkalnu sīrupa dzēriens					<b>17,9</b>	<b>30,7</b>	<b>53,5</b>	<b>518</b>	
		Rudzu maize	*A01						
Launags	Biezpiena deserts	*A07	50	6	5,3	5,1	93		
			130	0,3	0,2	10	43		
	Zemeņu ķīselis								
					<b>6,3</b>	<b>5,5</b>	<b>15,1</b>	<b>136</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>33,6</b>	<b>45,9</b>	<b>113</b>	<b>957</b>
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	
						<b>6,1</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	<b>234</b>
	Pusdienas	Harčo zupa		150	3,8	3,9	18,6	125	
			*A01,A03	60	8,5	12,8	9,5	187	
		Cūkgaļas kotlete		30	1,1	2,9	3,4	44	
		Piena mērce	*A01,A07	80	4	1,1	19,9	106	
		Irdenie griķi		50	0,7	2,5	2,5	35	
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	150	0	0	12,8	51	
Rāmkalnu sīrupa dzēriens		20	1,4	0,2	8,3	52			
		Rudzu maize	*A01						
					<b>19,5</b>	<b>23,4</b>	<b>75</b>	<b>599,8</b>	
Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121		
		*A07	15/8	0,9	1,7	1,3	27		
	Zaļie zirnīši ar krējumu		20	1,4	0,2	8,3	52		
	Saldskābmaize	*A01	150/3	0	0	3	12		
	Zāļu tēja ar cukuru		80	0,5	0,2	9,4	39		
		Sezonas auglis							
					<b>9,9</b>	<b>11,6</b>	<b>23,8</b>	<b>251</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>35,5</b>	<b>41</b>	<b>137,8</b>	<b>1084,8</b>
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	
							<b>8,1</b>	<b>14,1</b>	<b>36,3</b>

<b>Pusdienas</b>	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
				<b>18,3</b>	<b>20,4</b>	<b>74,6</b>	<b>566</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>26</b>	<b>157</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>30,3</b>	<b>39,2</b>	<b>136,9</b>	<b>1025</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Rīsu biežputra	*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
			<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>39,6</b>	<b>236</b>	
<b>Pusdienas</b>	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
				<b>11,7</b>	<b>16,7</b>	<b>62,2</b>	<b>458</b>
<b>Launags</b>	Smalkmaizīte	*A01,03,07	90	5,1	5,8	39,1	231
	Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
			<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>46,1</b>	<b>310</b>	
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>26,9</b>	<b>32</b>	<b>147,9</b>	<b>1004</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

**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, pistācijās 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

Ēdienkarti sastādīja SIA "Žaks-2" pārtikas tehnoloģe Svetlana Biļkova tālr. +371 27656909

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.



## 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
					<b>6,4</b>	<b>6,5</b>	<b>26,6</b>	<b>193</b>
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
					<b>9,7</b>	<b>8,4</b>	<b>30,7</b>	<b>237</b>
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
					<b>9,4</b>	<b>11,4</b>	<b>14,4</b>	<b>212</b>
Ceturtdiena	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
					<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>26</b>	<b>157</b>
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,03,07	90	5,1	5,8	39,1	231
		Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
					<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>46,1</b>	<b>310</b>

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