

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 risiem	A01	150	4,1	4,8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	30/40	7,8	15	4,2	184
		Vārīti griķi		80	4	1,1	19,9	105
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,5	1,9	5,4	41
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					17,8	23	66,6	556
	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
		Auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70
					9,4	5,9	45,1	270
	Kopā dienā :				33,3	34,7	149,4	1056
Otrdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar ievārījumu	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 dārzeņiem		180	12,5	13,2	37	317
		Rīvētu burkānu salāti		60	0,6	2,5	2,8	36
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
		Ūdens ar citronu		150	0,1	0	0,3	2
					17,3	20,1	55,9	476
	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
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
					10,1	13,4	49	356
	Kopā dienā :				37,3	42,7	171,6	1146,4
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	Skābeņu zupa ar krējumu	A03,A07	150/3	3,5	4,5	12,2	105
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A07	70/30	9,6	15,4	7,8	208
		Kartupeļu biezenis	A07	120	2,5	2,2	16,6	99
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0,6	1,6	2	25
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					17,6	23,9	59,7	540
	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 :				30,8	39,3	139,3	1052
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

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	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,5	5,2	10,3	110
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	110/20	10	7,6	28,8	224
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0,7	2,5	2,5	36
		Karkadē dzēriens ar sīrupu		150	0	0	6,5	26
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					13,6	15,5	56,4	448
	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 :	38,1	30,5	125,1	954

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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

***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., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai 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-** Lupiņa un tās produkti
***A 14-** Gliemji un to produkti

Dokuments saņemts elektroniski un derīgs bez paraksta.



**Ēdienkarte(bez piena produktiem)
3-6 gadu audzēkņi
2.nedēļa**

Saskaņots _____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar spec. pienu, ievārījumu	*A01,12	180/10	3,2	1,3	33,3	158
		Kliju maize	*A01,11	15	1,2	0,3	7,2	38
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					4,4	1,6	40,5	196
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		150	3,6	4,4	16,4	120
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	30/40	7,8	15	4,2	184
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,5	1,9	5,4	41
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
					17,3	22,6	67	542
	Launags	Zupa ar spec. pienu, rīsiem		200	3,4	2	34,9	173
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,3	13,3	62
		Sezonas auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70
					4,7	2,3	48,2	235
				Kopā dienā :	26,4	26,5	155,7	973
Otrdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar spec. pienu		180	3,2	2,2	29,1	155
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Kviešu maize	*A01	15	1,2	0,3	7,2	38
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					4,5	2,5	42,8	219
	Pusdienas	Zupa ar puķkāpostiem		150	2,8	3,9	9,1	85
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		180	12,5	13,2	37	317
		Rīvētu burkānu salāti		60	0,6	2,5	2,8	36
		Ūdens ar citronu		150	0,1	0	0,3	2
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
					17,4	19,8	57,5	481
	Launags	Kartupeļu pankūkas	*A03	120	3,6	5,3	21,4	143
		Spec. piens		150	0,9	1,9	12,7	72
					4,5	7,2	34,1	215
				Kopā dienā :	26,4	29,5	134,4	915
Trešdiena	Brokastis	Četru graudu pārslu biezputra ar spec. pienu	*A01	180	3	1,7	29,7	134
		Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
					4,3	2,1	46,8	211
	Pusdienas	Skābeņu zupa (bez krējuma)	*A03	150	1,6	4,6	8,1	80
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	70/30	9,6	15,4	7,8	208
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0,6	1,6	2	25
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52

Ceturtdiena	Launags	Ķirbju mīklas pankūkas (bez piena)	*A01,03	120	15,7	21,8	57,4	503	
		Spec. piens		150	5,8	9,3	34,2	251	
		*Skolas auglis		100	0,9	1,9	12,7	72	
	Brokastis				6,7	12,2	46,9	323	
		Kukurūzas biezputra ar spec. pienu ar ievārījumu		180/10	3,2	2,2	29,1	155	
		Saldskābā maize	*A01	38	2,2	0,5	17,2	87	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
					5,4	2,7	49,3	254	
		Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1,4	4,8	8	81
	Smalcināttas baltas zivs filejas bumbiņas		*A01,03,04	60	8,8	7,4	10,6	144	
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	41		
Piektdiena	Launags				14,8	13,5	57,1	408	
		Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem	*A03	50/15	7	5,8	1,5	88	
		Saldskābā maize	*A01	38	2,2	0,5	17,2	87	
	Brokastis	Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
		*Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
					9,5	6,9	33,1	241	
					Kopā dienā :	29,7	28,9	139,5	903
		Rīsu biezputra ar spec. pienu ar ievārījumu	*A01	200/10	3,6	1,5	28,9	138	
		Kliju maize	*A01	15	1,2	0,3	7,2	38	
	Pusdienas	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
				4,8	1,8	39,1	188		
Skābētu kāpostu zupa			150	1,5	5,2	10,3	110		
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		*A01	140	9,7	12,7	25,8	258		
Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu			60	0,7	2,5	2,5	36		
Karkadē dzēriens ar sīrupu			150	0	0	6,5	26		
Launags	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52		
				13,3	20,6	53,4	482		
	Kviešu maize ar olu	*A01,03	15/25	4,4	3,3	8,2	79		
	Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65		
	Spec. piens		150	0,9	1,9	12,7	72		
	*Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54		
				6,9	6,2	46,4	270		
				Kopā dienā :	25	29,5	138,9	940	

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

Ēdienkarti sastādīja SIA "Žaks-2" pārtikas tehnoloģe Svetlana Biļkova tālr. 27656909
Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.