

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv.,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		150	5	5,3	16,4	128
		dārzeņiem	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 burkānu 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
					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 pufīgās pankūkas	A01,07	80	4,3	9,2	26,4	208
		Saberzta 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 auglis*		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 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
					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 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
				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
	Sezonas auglis*		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
	Saberztas 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						
	zirniņiem un krējumu	A07	200/10	4,5	5,9	20,7	154
	Tomātu šķelītes		40	0,4	0,1	1	7
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				11,3	11,5	59,2	390
Launags	Burkānkūka	A01,07	60	3,3	15,1	21,7	235
	Piens*	A07	150	4,2	3,8	7,1	79
	Sezonas āuglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
				7,8	19,5	39,5	357
	Kopā dienā :			25,1	37,7	137,1	991

*Var tikt nodrošināt ar LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produktiem.

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU 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(bez piena produktiem)
3-6 gadu audzēkņi
3.nedēļa

Saskaņots _____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar spec. Pienu, ievārījumu	*A01,12	180/10	3,8	2,9	32,1	170
		Kviešu maize	*A01	15	1,2	0,4	8	40
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
	Pusdienas				5	3,3	43,1	222
		Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,	70	9,4	12,4	7,5	179
		Vārīts bulgurs	A01	80	3,2	0,3	20,3	97
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		60	0,6	2,5	1,2	30
		Ābolu -kanēļa dzēriens		150	0	0,1	5	20
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					19,6	20,8	58,7	506
	Launags	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu		30/150	3	2,6	35,6	182
		Banāns		80	1	0,2	16,8	72
					4	2,8	52,4	254
				Kopā dienā :	28,6	26,9	154,2	982
Otrdienā	Brokastis	Prosas putraimu biezputra ar spec. pienu		180	4	1,7	28,4	146
		Kviešu maize	*A01	15	1,2	0,4	8	40
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
	Pusdienas				5,2	2,1	39,4	198
		Dārzeņu zupa	*A09	150	3,4	4,1	11,1	95
		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
	Launags				16,1	20,1	69,9	536
		Rauga mīklas pufīgās pankūkas(bez piena)		80	4,3	9,2	26,4	208
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Spec.piens		150	0,9	1,9	12,7	72
		Sezonas auglis		80	0,3	0,6	13,4	54
					5,6	11,7	56	348
				Kopā dienā :	26,9	33,9	165,3	1082
Trešdienā	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar spec.pienu, ievārījumu	*A12	180/10	3,2	2,2	35,2	180
		Kviešu maize	*A01	15	1,2	0,4	8	40
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
	Pusdienas				4,4	2,6	46,2	232
		Skābeņu zupa	A01	150	2,9	5,8	11,5	110
		Cūkgaļas šnicele(bez olām)	*A01	60	8,5	12,8	9,5	187
		Dārzeņu mērce	*A01	30	0,3	1,5	2	24
		Vārīti kartupeļi		100	2,1	0	15,3	70
		Karkadē dzēriens ar sīrupu		150	0	0	6,5	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
	Launags				15,2	20,3	53,1	469
		Vārīta gaļa		40	9,9	9,4	0,2	125

		Tomātu šķēles		40	0,4	0,1	1	7	
		Saldskābā maize	*A01	20	1,2	0,3	9	46	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
		Sezonas auglis		80	0,3	0,6	13,4	54	
					11,5	9,8	13,2	190	
				Kopā dienā :	31,1	32,7	112,5	891	
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu biezputra ar spec. Pienu		180	4,4	2,3	28,6	153	
		Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
						5,7	2,7	45,7	230
	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1,2	3,8	11	83	
		Smalcinātas baltās zivs filejas-burkānu cepetiši	A01,04	60	8,8	7,4	10,6	144	
		Dārzeņu mērce	*A01	30	0,3	1,5	2	24	
		Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	109	
		Rīvētu burkānu salāti		60	0,7	2,4	4,1	41	
		Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					14,9	15,6	66,6	479	
	Launags	Kviešu maize ar vārītu gaļu	*A01	15/30	8,9	7,7	8	136	
		Kakao ar rīsu pienu un cukuru		150/3	2,6	2,2	7,1	59	
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
						11,8	10,5	28,5	249
					Kopā dienā :	32,4	28,8	140,8	958
	Piektdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar spec.pienu ar saberztām ogām ar cukuru		180	3,3	1,3	30,7	147
Kliju maize			*A01,11	15	1,2	0,3	7,2	38	
Zāļu tēja bez cukura				150	0	0	0	0	
						4,5	1,6	37,9	185
Pusdienas		Veģetārā pupiņu zupa		160	5	5,3	16,4	127	
		Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirņiem	A07	220	4,5	5,9	20,7	154	
		Tomātu šķelītes		40	0,4	0,1	1	7	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					11,3	11,5	59,2	390	
Launags		Rīsu biezputra ar spec.pienu, ogu ķīseli		80/150	1,7	1,1	29	133	
		Sezonas āuglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43	
					2	1,7	39,7	176	
					Kopā dienā :	17,8	14,8	136,8	751

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 Bilčkova tālr. 27656909
Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.