

| 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 rīsiem | 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    |
|                                         |                                     | 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     |
|                                         |                                     |                                          |                                   |              | 17,9    | 22,7     | 63,2    | 540    |
|                                         | 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 : | 33,4    | 34,4     | 146     | 1040   |
| 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                           | Skābētu kāpostu zupa ar krējumu          | A07                               | 150/5        | 1,6     | 4,8      | 9,1     | 87     |
|                                         |                                     | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem       |                                   | 180          | 12,5    | 13,2     | 37      | 317    |
|                                         |                                     | Marinētu gurķu šķēlītes                  |                                   | 50           | 0,5     | 0,1      | 4,6     | 21     |
|                                         |                                     | Kliju maize                              | A01                               | 15           | 1,3     | 0,5      | 6,7     | 37     |
|                                         |                                     | Ūdens ar citronu                         |                                   | 150          | 0,1     | 0        | 0,3     | 2      |
|                                         |                                     |                                          |                                   |              | 16      | 18,6     | 57,7    | 464    |
|                                         | 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 : | 36      | 41,2     | 173,4   | 1133,6 |
|                                         | Trešdiena                           | Brokastis                                | Četru graudu biezputra ar sviestu | A01,07       | 180/4   | 6,1      | 6,4     | 27,6   |
| 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                               |                                     | Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem             |                                   | 150          | 2,8     | 3,9      | 9,1     | 85     |
|                                         |                                     | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas           | A01,A03,A05                       | 70/30        | 9,6     | 15,4     | 7,8     | 208    |
|                                         |                                     | Kartupeļu biezenis                       | A07                               | 120          | 2,5     | 2,2      | 16,6    | 99     |
|                                         |                                     | 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     |
|                                         |                                     |                                          |                                   |              | 16,8    | 23,6     | 60      | 535,9  |
| 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      | 39       | 139,6   | 1047,9 |
| Ceturtdiena                             |                                     | Brokastis                                | Kukurūzas biezputra ar ievārījumu | A01,07,12    | 180/10  | 4,9      | 2,2     | 30,4   |
|                                         | 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    |
|                                         |                                     |                                          |                                   |              |         |          |         |        |

|                     |                                                |           |         |             |             |              |            |
|---------------------|------------------------------------------------|-----------|---------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <b>Pusdienas</b>    | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu       | A07       | 150/5   | 1,4         | 4,8         | 8            | 81         |
|                     | Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas       | A01,03,04 | 60      | 9,1         | 8,2         | 9,7          | 148        |
|                     | Vārīti rīsi                                    |           | 80      | 2,4         | 0,3         | 21,2         | 95         |
|                     | Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu |           | 60      | 0,7         | 2,5         | 2,5          | 36         |
|                     | Ogu kompots                                    |           | 150     | 0,1         | 0,1         | 4,4          | 19         |
|                     | Rudzu maize                                    | A01       | 20      | 1,4         | 0,2         | 8,3          | 52         |
|                     |                                                |           |         | <b>15,1</b> | <b>16,1</b> | <b>54,1</b>  | <b>431</b> |
| <b>Launags</b>      | Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem    | A03,07    | 50/8/15 | 7,2         | 7,4         | 1,7          | 105        |
|                     | Kviešu maize                                   | A01,07    | 15      | 1,2         | 0,4         | 8,1          | 70         |
|                     | Zāļu tēja ar cukuru                            |           | 150/3   | 0           | 0           | 3            | 12         |
|                     | Auglis(ābols)*                                 |           | 100     | 0,3         | 0,6         | 13,4         | 54         |
|                     |                                                |           |         | <b>8,4</b>  | <b>7,8</b>  | <b>12,8</b>  | <b>187</b> |
| <b>Kopā dienā :</b> |                                                |           |         | <b>32,1</b> | <b>31,6</b> | <b>112,7</b> | <b>908</b> |

|                             |                                         |           |        |             |             |              |            |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-----------|--------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <b>Piektdiena Brokastis</b> | 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         |
|                             |                                         |           |        | <b>6,1</b>  | <b>5,8</b>  | <b>40,7</b>  | <b>242</b> |
| <b>Pusdienas</b>            | Zivju zupa ar krējumu                   | A07       | 150/5  | 4,4         | 4,4         | 8,4          | 100        |
|                             | Pasta ar rīvētu puscieto sieru          | A01,07    | 110/20 | 10          | 7,6         | 28,8         | 224        |
|                             | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti | A07       | 60     | 0,7         | 0,7         | 4,6          | 28         |
|                             | Karkadē dzēriens ar sirupu              |           | 150    | 0           | 0           | 6,5          | 26         |
|                             | Rudzu maize                             | A01       | 20     | 1,4         | 0,2         | 8,3          | 52         |
|                             |                                         |           |        | <b>16,5</b> | <b>12,9</b> | <b>56,6</b>  | <b>430</b> |
| <b>Launags</b>              | 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         |
|                             |                                         |           |        | <b>18,4</b> | <b>9,2</b>  | <b>28</b>    | <b>264</b> |
| <b>Kopā dienā :</b>         |                                         |           |        | <b>41</b>   | <b>27,9</b> | <b>125,3</b> | <b>936</b> |

\*Var tikt nodrošināt ar LAD atbalsta programmu "Augli 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

Dokuments sagatavots 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.      |
|-----------|------------|----------------------------------------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Pirmdienā | 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          |
|           |            |                                              |             |                     | <b>4,4</b>  | <b>1,6</b>  | <b>40,5</b>  | <b>196</b> |
|           | 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        |
|           |            | Skābētu kāpostu un burkānu salāti            |             | 60                  | 0,6         | 1,6         | 2            | 25         |
|           |            | Rāmkalnu sīrupu dzēriens                     |             | 150                 | 0           | 0           | 12,8         | 51         |
|           |            | Rudzu maize                                  | *A01        | 20                  | 1,4         | 0,2         | 8,3          | 41         |
|           |            |                                              |             |                     | <b>17,4</b> | <b>22,3</b> | <b>63,6</b>  | <b>526</b> |
|           | 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         |
|           |            |                                              |             |                     | <b>4,7</b>  | <b>2,3</b>  | <b>48,2</b>  | <b>235</b> |
|           |            |                                              |             | <b>Kopā dienā :</b> | <b>26,5</b> | <b>26,2</b> | <b>152,3</b> | <b>957</b> |
| Otrdienā  | 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         |
|           |            |                                              |             |                     | <b>4,5</b>  | <b>2,5</b>  | <b>42,8</b>  | <b>219</b> |
|           | Pusdienas  | Skābētu kāpostu zupa                         |             | 150                 | 1,5         | 3,8         | 9            | 85         |
|           |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem           |             | 180                 | 12,5        | 13,2        | 37           | 317        |
|           |            | Marinētu gurķu šķēlītes                      |             | 50                  | 0,5         | 0,1         | 4,6          | 21         |
|           |            | Ūdens ar citronu                             |             | 150                 | 0,1         | 0           | 0,3          | 2          |
|           |            | Rudzu maize                                  | *A01        | 20                  | 1,4         | 0,2         | 8,3          | 41         |
|           |            |                                              |             |                     | <b>16</b>   | <b>17,3</b> | <b>59,2</b>  | <b>466</b> |
|           | Launags    | Kartupeļu pankūkas                           | *A03        | 120                 | 3,6         | 5,3         | 21,4         | 143        |
|           |            | Spec. piens                                  |             | 150                 | 0,9         | 1,9         | 12,7         | 72         |
|           |            |                                              |             |                     | <b>4,5</b>  | <b>7,2</b>  | <b>34,1</b>  | <b>215</b> |
|           |            |                                              |             | <b>Kopā dienā :</b> | <b>25</b>   | <b>27</b>   | <b>136,1</b> | <b>900</b> |
| Trešdienā | 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         |
|           |            |                                              |             |                     | <b>4,3</b>  | <b>2,1</b>  | <b>46,8</b>  | <b>211</b> |
|           | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem                 |             | 150                 | 2,8         | 3,9         | 9,1          | 85         |
|           |            | 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         |
|           |            | 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         |
|           |            |                                              |             |                     |             |             |              |            |
|           |            |                                              |             |                     |             |             |              |            |
|           |            |                                              |             |                     |             |             |              |            |
|           |            |                                              |             |                     |             |             |              |            |

|             |           |                                                  |            |        |              |      |      |       |      |  |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------|------------|--------|--------------|------|------|-------|------|--|
|             |           |                                                  |            |        |              | 16,8 | 21,4 | 61,8  | 524  |  |
|             | Launags   | Ķirbju mīklas pankūkas (bez piena)               | *A01,03    | 120    | 5,8          | 9,3  | 34,2 | 251   |      |  |
|             |           | Spec. piens                                      |            | 150    | 0,9          | 1,9  | 12,7 | 72    |      |  |
|             |           | *Skolas auglis                                   |            | 100    | 0,3          | 0,6  | 11,4 | 54    |      |  |
|             |           |                                                  |            |        | 6,7          | 12,2 | 46,9 | 323   |      |  |
|             |           |                                                  |            |        | Kopā dienā : | 27,8 | 35,7 | 99,7  | 1058 |  |
| Ceturtdiena | Brokastis | 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    |      |  |
|             |           | Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu   |            | 60     | 0,7          | 2,5  | 2,5  | 36    |      |  |
|             |           | Ogu kompots                                      |            | 150    | 0,1          | 0,1  | 4,4  | 19    |      |  |
|             |           | Rudzu maize                                      | *A01       | 20     | 1,4          | 0,2  | 8,3  | 41    |      |  |
|             |           |                                                  |            |        |              | 14,8 | 15,3 | 55    | 416  |  |
|             | Launags   | 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    |      |  |
|             |           | 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 | 137,4 | 911  |  |
| Piektdiena  | Brokastis | 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    |      |  |
|             |           | Zāļu tēja ar cukuru                              |            | 150/3  | 0            | 0    | 3    | 12    |      |  |
|             |           |                                                  |            |        |              | 4,8  | 1,8  | 39,1  | 188  |  |
|             | Pusdienas | Zivju zupa                                       |            | 150    | 4,3          | 4,4  | 8,4  | 100   |      |  |
|             |           | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem           | *A01       | 140    | 9,7          | 12,7 | 25,8 | 258   |      |  |
|             |           | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          | A07        | 60     | 0,7          | 0,7  | 4,6  | 28    |      |  |
|             |           | Karkadē dzēriens ar sīrupu                       |            | 150    | 0            | 0    | 6,5  | 26    |      |  |
|             |           | Rudzu maize                                      | *A01       | 20     | 1,4          | 0,2  | 8,3  | 52    |      |  |
|             |           |                                                  |            |        |              | 16,1 | 18   | 53,6  | 464  |  |
|             | Launags   | 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 : | 27,8 | 29,5 | 139,1 | 922  |  |

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.