

Ar 3.08.2025



**SIA "Žaks-2" ēdienkarte**  
**RPII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi**  
**2. nedēļa**

Apstiprinu

| 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             |
|             |              |                                          |             |          | <b>6.1</b>  | <b>5.8</b>  | <b>37.7</b>  | <b>230</b>    |
|             | 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 sirupa dzēriens                 |             | 150      | 0           | 0           | 12.8         | 51            |
|             |              | Rudzu maize                              | A01         | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3          | 52            |
|             |              |                                          |             |          | <b>17.9</b> | <b>22.7</b> | <b>63.2</b>  | <b>540</b>    |
|             | 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            |
|             |              |                                          |             |          | <b>9.4</b>  | <b>5.9</b>  | <b>45.1</b>  | <b>270</b>    |
|             | Kopā dienā : |                                          |             |          | <b>33.4</b> | <b>34.4</b> | <b>146</b>   | <b>1040</b>   |
| 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            |
|             |              |                                          |             |          | <b>9.9</b>  | <b>9.2</b>  | <b>66.7</b>  | <b>314</b>    |
|             | 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             |
|             |              |                                          |             |          | <b>16</b>   | <b>18.6</b> | <b>57.7</b>  | <b>464</b>    |
|             | 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            |
|             |              |                                          |             |          | <b>10.1</b> | <b>13.4</b> | <b>49</b>    | <b>356</b>    |
|             | Kopā dienā : |                                          |             |          | <b>36</b>   | <b>41.2</b> | <b>173.4</b> | <b>1133.6</b> |
| 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            |
|             |              |                                          |             |          | <b>7.5</b>  | <b>10.1</b> | <b>39</b>    | <b>278</b>    |
|             | Pusdienas    | Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem             |             | 150      | 2.8         | 3.9         | 9.1          | 85            |
|             |              | 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            |
|             |              | Biešu salāti ar vinegreta mērci          |             | 60       | 0.5         | 1.9         | 5.4          | 41            |
|             |              | Rāmkalnu sirupa dzēriens                 |             | 150      | 0           | 0           | 12.8         | 51            |
|             |              | Rudzu maize                              | A01         | 20       | 1.4         | 0.2         | 8.3          | 52            |
|             |              |                                          |             |          | <b>16.8</b> | <b>23.6</b> | <b>60</b>    | <b>535.9</b>  |
|             | 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            |
|             |              |                                          |             |          | <b>5.7</b>  | <b>5.3</b>  | <b>40.6</b>  | <b>234</b>    |
|             | Kopā dienā : |                                          |             |          | <b>30</b>   | <b>39</b>   | <b>139.6</b> | <b>1047.9</b> |
| 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            |
|             |              |                                          |             |          | <b>8.6</b>  | <b>7.7</b>  | <b>45.8</b>  | <b>290</b>    |

|                     |                                                |           |         |             |             |              |            |
|---------------------|------------------------------------------------|-----------|---------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <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</b>   | <b>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         |
| <b>Pusdienas</b>    | 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> |
|                     | 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>Launags</b>      |                                                |           |         | <b>16.5</b> | <b>12.9</b> | <b>56.6</b>  | <b>430</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 "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., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti

\*A 09- Selerijas un to produkti

\*A 10- Sinapes 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.

Saskaņots  
skolas nodarīgošanai  
J. Nidolovica

Ar 3.04.2025



## GARDBRĪDIS

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

Saskaņots

Datums  
Pirmdienā

Ēdienreize  
Brokastis

#### Ēdiena nosaukums

Mannas biežputra ar spec. pienu, ievārījumu  
Kliju maize  
Zāļu tēja bez cukura

Piezīmes  
\*A01,12  
\*A01,11

| Daudzums | Olīv., g   | Tauki, g   | Ogļh., g    | Kcal.      |
|----------|------------|------------|-------------|------------|
| 180/10   | 3.2        | 1.3        | 33.3        | 158        |
| 15       | 1.2        | 0.3        | 7.2         | 38         |
| 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  
Malta cūkgala tomātu mērcē  
Irdenie griķi  
Skābētu kāpostu un burkānu salāti  
Rāmkalnu sirupu dzēriens  
Rudzu maize

A01

|       |             |             |             |            |
|-------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 150   | 3.6         | 4.4         | 16.4        | 120        |
| 30/40 | 7.8         | 15          | 4.2         | 184        |
| 80    | 4           | 1.1         | 19.9        | 105        |
| 60    | 0.6         | 1.6         | 2           | 25         |
| 150   | 0           | 0           | 12.8        | 51         |
| 20    | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41         |
|       | <b>17.4</b> | <b>22.3</b> | <b>63.6</b> | <b>526</b> |
| 200   | 3.4         | 2           | 34.9        | 173        |
| 15/10 | 1.3         | 0.3         | 13.3        | 62         |
| 80    | 1           | 0.2         | 17.4        | 70         |
|       | <b>4.7</b>  | <b>2.3</b>  | <b>48.2</b> | <b>235</b> |

Launags

Zupa ar spec. pienu, rīsiem  
Kliju maize ar ievārījumu  
Sezonas auglis(banāns)

\*A01,12

#### Kopā dienā :

|       |            |            |             |            |
|-------|------------|------------|-------------|------------|
| 180   | 3.2        | 2.2        | 29.1        | 155        |
| 7/3   | 0.1        | 0          | 3.5         | 14         |
| 15    | 1.2        | 0.3        | 7.2         | 38         |
| 150/3 | 0          | 0          | 3           | 12         |
|       | <b>4.5</b> | <b>2.5</b> | <b>42.8</b> | <b>219</b> |

Otrdienā

Prosas biežputra ar spec. pienu  
Ogas saberztas ar cukuru  
Kviešu maize  
Zāļu tēja ar cukuru

\*A01

Pusdienas

Skābētu kāpostu zupa  
Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem  
Marinētu gurķu šķēlītes  
Udens ar citronu  
Rudzu maize

\*A01

Launags

Kartupeļu pankūkas  
Spec. piens

\*A03

#### Kopā dienā :

|       |            |            |             |            |
|-------|------------|------------|-------------|------------|
| 120   | 3.6        | 5.3        | 21.4        | 143        |
| 150   | 0.9        | 1.9        | 12.7        | 72         |
|       | <b>4.5</b> | <b>7.2</b> | <b>34.1</b> | <b>215</b> |
| 25    | 3          | 1.7        | 29.7        | 134        |
| 180   | 1.3        | 0.4        | 14.1        | 65         |
| 15/10 | 0          | 0          | 3           | 12         |
| 150   | <b>4.3</b> | <b>2.1</b> | <b>46.8</b> | <b>211</b> |

Trešdienā

Ceturta graudu pārslu biežputra ar spec. pienu  
Kviešu maize ar ievārījumu  
Zāļu tēja ar cukuru

\*A01  
\*A01,12

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem  
Mērcē sūtītās gaļas bumbiņas  
Vārīti kartupeļi  
Biešu salāti ar vinegreta mērci  
Rāmkalnu sirupa dzēriens  
Rudzu maize

A01,A03,A09

|       |     |      |      |     |
|-------|-----|------|------|-----|
| 150   | 2.8 | 3.9  | 9.1  | 85  |
| 70/30 | 9.6 | 15.4 | 7.8  | 208 |
| 120   | 2.5 | 0    | 18.4 | 87  |
| 60    | 0.5 | 1.9  | 5.4  | 41  |
| 150   | 0   | 0    | 12.8 | 51  |
| 20    | 1.4 | 0.2  | 8.3  | 52  |

|                       |                                                  |            |        |      |      |       |      |
|-----------------------|--------------------------------------------------|------------|--------|------|------|-------|------|
| Launags               | Kirbju mīklas pankūkas (bez piena)               | *A01,03    | 120    | 16.8 | 21.4 | 61.8  | 524  |
|                       | Spec. piens                                      |            | 150    | 5.8  | 9.3  | 34.2  | 251  |
|                       | *Skolas auglis                                   |            | 100    | 0.9  | 1.9  | 12.7  | 72   |
| Ceturtdiena Brokastis |                                                  |            |        | 0.3  | 0.6  | 11.4  | 54   |
|                       | Kukurūzas biežputra ar spec. pienu ar ievārījumu |            |        | 6.7  | 12.2 | 46.9  | 323  |
|                       | Saldskābā maize                                  |            |        | 27.8 | 35.7 | 99.7  | 1058 |
| Pusdienas             | Zāļu tēja ar cukuru                              | *A01       | 38     | 2.2  | 0.5  | 17.2  | 155  |
|                       |                                                  |            | 150    | 0    | 0    | 3     | 12   |
|                       | Sarkano biešu un kāpostu zupa                    |            | 150    | 5.4  | 2.7  | 49.3  | 254  |
| Launags               | Smalcinātas baltas zivs filejas bumbiņas         | *A01,03,04 | 60     | 8.8  | 7.4  | 10.6  | 81   |
|                       | Vārīti rīsi                                      |            | 80     | 2.4  | 0.3  | 21.2  | 144  |
|                       | Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu   |            | 60     | 0.7  | 2.5  | 2.5   | 95   |
| Piektdiena Brokastis  | Ogu kompots                                      |            | 150    | 0.1  | 0.1  | 4.4   | 36   |
|                       | Rudzu maize                                      | *A01       | 20     | 1.4  | 0.2  | 8.3   | 19   |
|                       | Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem                 |            | 50/15  | 14.8 | 15.3 | 55    | 41   |
| Pusdienas             | Saldskābā maize                                  | *A03       | 38     | 7    | 5.8  | 1.5   | 88   |
|                       | Zāļu tēja ar cukuru                              | *A01       | 150    | 2.2  | 0.5  | 17.2  | 87   |
|                       | *Skolas auglis                                   |            | 100    | 0    | 0    | 3     | 12   |
| Ceturtdiena Brokastis | Rīsu biežputra ar spec. pienu ar ievārījumu      |            |        | 9.5  | 6.9  | 33.1  | 54   |
|                       | Kliju maize                                      | *A01       | 200/10 | 29.7 | 28.9 | 137.4 | 241  |
|                       | Zāļu tēja ar cukuru                              |            | 15     | 3.6  | 1.5  | 28.9  | 911  |
| Pusdienas             | Zivju zupa                                       |            | 150/3  | 1.2  | 0.3  | 7.2   | 138  |
|                       | Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem           |            |        | 0    | 0    | 3     | 38   |
|                       | Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |            |        | 4.8  | 1.8  | 39.1  | 12   |
| Launags               | Karkadē dzēriens ar sirupu                       | *A01       | 60     | 0.7  | 0.7  | 4.6   | 188  |
|                       | Rudzu maize                                      | A07        | 150    | 0    | 0    | 6.5   | 28   |
|                       | Kviešu maize ar olu                              |            | 20     | 1.4  | 0.2  | 8.3   | 26   |
| Pusdienas             | Kviešu maize ar ievārījumu                       | *A01,03    | 15/25  | 16.1 | 18   | 53.6  | 52   |
|                       | Spec. piens                                      | *A01,12    | 15/10  | 4.4  | 3.3  | 8.2   | 464  |
|                       | *Skolas auglis                                   |            | 100    | 1.3  | 0.4  | 14.1  | 79   |
| Ceturtdiena Brokastis |                                                  |            |        | 0.9  | 1.9  | 12.7  | 65   |
|                       |                                                  |            |        | 0.3  | 0.6  | 11.4  | 72   |
|                       |                                                  |            |        | 6.9  | 6.2  | 46.4  | 54   |
| Pusdienas             |                                                  |            |        | 27.8 | 29.5 | 139.1 | 270  |
|                       |                                                  |            |        |      |      |       | 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) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|-----------|----------------|
| 3-6 gadi     | 860-1170                   | 29-52     | 97-176         |
|              |                            | 22-44     |                |

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

Saņemts  
Sveiciens  
J. Vaitiekšis