

ar 20.01.2025



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

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.		
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra 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	
		Malta cūkgaļas mērce ar 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	
		Ābolu -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 biežputra 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 biežputra 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 šniece	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 biežputra 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 cepetiši	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		
Piektiena Brokastis	Rīsu biezputra	A07	180	4.6	3	24.3	149	
	Saberztaš 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	
	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnišiem 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 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 09- Selerijas un to produkti |
| *A 02- Vēžveidīgie un to produkti | *A 10- Sinepes un to produkti |
| *A 03- Olas un to produkti | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti | *A 13- Lupīna un tās produkti |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti | *A 14- Gliemji 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 | |

Saskayots
skolas nodmāsa
Telma Veitelisoviča



GARDBRĪDIS

Datums
Pirmdienā

Ēdienreize
Brokastis

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

Ēdiena nosaukums
Auzu pārslu biežputra ar spec. Pienu, ievārījumu
Kviešu maize
Zāļu tēja ar cukuru

Piezīmes
*A01,12
*A01

Daudzums
180/10
15
150

Olbv., g
3.8
1.2
0

Tauki, g
2.9
0.4
0

Ogļh., g
32.1
8
3

Kcal.
170
40
12

Pusdienas

Veģetārā zirņu zupa
Malta cūkgāja dārzeņu mērcē
Vārīts bulgurs
Ķīnas kāpostu un burkānu salāti
Ābolu -kanēja dzēriens
Rudzu maize

*A01,
A01

5
5
70
80

3.3
5.3
12.4
0.3

43.1
16.4
7.5
20.3

222
128
179
97

Launags

Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu
Banāns

30/150
80

2.6
0.2
0.2

58.7
35.6
16.8

506
182
72

Otrdienā

Prosas putrainu biežputra ar spec. pienu
Kviešu maize
Zāļu tēja ar cukuru

180
15
150

1.7
0.4
0

28.4
8
3

146
40
12

Pusdienas

Dārzeņu zupa
Cūkgājas plov
Vitamīnu salāti
Rāmkalnu sirupa dzēriens
Rudzu maize

*A09

150
160
60
150
20

2.1
4.1
13.3
2.5
0

39.4
11.1
35.3
2.4
12.8

198
95
303
35
51

Launags

Rauga mīklas pufigās pankūkas (bez piena)
Ogas saberztas ar cukuru
Spec.piens
Sezonas auglis

80
7/3
150
80

9.2
0
1.9
0.6

26.4
3.5
12.7
13.4

208
14
72
54

Trešdienā

Kukurūzas biežputra ar spec.pienu, ievārījumu
Kviešu maize
Zāļu tēja ar cukuru

180/10
15
150

2.2
0.4
0

35.2
8
3

180
40
12

Pusdienas

Skābeņu zupa
Cūkgājas šnicele (bez olīām)
Dārzeņu mērcē
Vārīti kartupeļi
Karkadē dzēriens ar sirupu
Rudzu maize

A01
*A01
*A01

150
60
30
100
150
20

5.8
12.8
1.5
0
0

11.5
9.5
2
15.3
6.5

110
187
24
70
26

Launags

Vārīta gaļa

40

20.3
9.4

53.1
0.2

469
125

Saskaņots

ar 20.01.2025

Ceturtdiena Brokastis													
	Tomātu šķēles												
	Saldskābā maize												
	Zāļu tēja ar cukuru												
	Sezonas auglis												
		*A01	40	0.4	0.1	1	7						
			20	1.2	0.3	9	46						
			150	0	0	3	12						
			80	0.3	0.6	13.4	54						
				11.5	9.8	13.2	190						
				31.1	32.7	112.5	891						
	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						
			150	1.2	3.8	11	83						
Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		60	8.8	7.4	10.6	144						
	Smaļcinātas baltās zivs filejas-burkānu cepetīši	A01,04	30	0.3	1.5	2	24						
	Dārzeņu mērce	*A01	80	2.5	0.3	24.1	109						
	Tvaicēti rīsi		60	0.7	2.4	4.1	41						
	Rīvētu burkānu salāti		150	0	0	6.5	26						
	Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		20	1.4	0.2	8.3	52						
	Rudzī maize	*A01		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						
				32.4	28.8	140.8	958						
Piektdienā Brokastis	Rīsu biezputra ar spec. pienu ar sabelztām 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						
			160	5	5.3	16.4	127						
Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa		220	4.5	5.9	20.7	154						
	Dārzeņu sautējums ar zālajiem zirnīšiem	A07	40	0.4	0.1	1	7						
	Tomātu šķelītes...		150	0	0	12.8	51						
	Rāmkalniņu sirupa dzēriens		20	1.4	0.2	8.3	52						
	Rudzī maize	*A01		11.3	11.5	59.2	390						
			80/150	1.7	1.1	29	133						
	Rīsu biezputra ar spec. pienu, ogu ķīseli		80	0.3	0.6	10.7	43						
	Sezonas auglis(ābols)			2	1.7	39.7	176						
Launags				17.8	14.8	136.8	751						
				17.8	14.8	136.8	751						

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uzturu 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 Bļikova tālr. 27656909
 Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Savvaļeva
 Melas nodarbinātā
 Jūlija
