

ar 27.01.2025



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

Apstiprinu 
02.-06.09.2024

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biežputra	A07	180	4.6	3	24.3	148	
		Ievārījums		10	0.1	0	3	13	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70	
			Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	
					6	6.7	35.4	231	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām		A09	150	4.8	5.5	14.6	127
			Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	160	15.7	19.8	31.7	368
			Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0.8	1.6	2.9	30
		Rudzu maize		A01	150	0	0	6.5	26
					20	1.4	0.2	8.3	52
					22.7	27.1	64	603	
Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5	2.9	19.1	124		
	Cepumi	A01,07	20	1.4	3.6	7.5	69		
	Sezonas auglis(banāns)		80	1	0.2	17.4	70		
				7.4	6.7	44	263		
				Kopā dienā :	36.1	40.5	143.4	1097	
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	A01,07,12	180/10	5.5	3.8	29.2	174	
		Kliju 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	
					9.4	9.7	44.4	303	
	Pusdienas	Cūkgaļas frikadeļu zupa	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A03,09	130/20	5.3	7	9.5	125
			dārzeņu mērcē	A01,07	30/40	8.2	13.5	2.9	166
			Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	87
		Rudzu maize	Biešu-ābolu salāti		60	0.5	1	9	47
			Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	9	5.4	41
				A01	20	1.4	0.2	8.3	52
				17.9	30.7	53.5	518		
Launags	Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93		
	Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43		
	Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	54		
				6.3	5.5	15.1	136		
				Kopā dienā :	33.6	45.9	113	957	
Trešdiena	Brokastis	Mannas biežputra ar ievārījumu	A01,07	180/10	4.9	2.4	28.7	155	
		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	6	39	234	
	Pusdienas	Harčo zupa			150	3.8	3.9	18.6	125
			Cūkgaļas kotlete	A01,A03	60	8.5	12.8	9.5	187
			Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Rudzu maize	Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	106
			Sezonas dārzeņu salāti	A09	50	0.7	2.5	2.5	35
			Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12.8	51
			A01	20	1.4	0.2	8.3	52	
				19.5	23.4	75	599.8		
Launags	Omlete		A03,07	80	7.1	9.5	1.8	121	
		Zaļie zirņi ar krējumu	A07	15/8	0.9	1.7	1.3	27	
	Auglis(ābols)*	Saldskābmaize	A01	20	1.4	0.2	8.3	52	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
				100	0.3	0.6	13.4	54	
				9.7	12	27.8	266		
				Kopā dienā :	35.3	41.4	141.8	1099.8	
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biežputra ar sviestu	A03,07	150/5	4.4	8.7	19.1	167	
		Saldskābā maize ar sviestu	A01,07	20/4	1.2	3.5	9.1	75	
		Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	A01,07	150/3	2.5	1.9	8.1	60	
					8.1	14.1	36.3	302	

Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
	Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
	Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12.8	51
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	52
				21.2	21.1	66.6	552
Launags	Dārzeņu stieniši		80	0.9	0.1	3.4	21
	Sviestmaize ar sieru	A01,07	15/20	2.7	4	8.9	81
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
	Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	54
				3.9	4.7	28.7	168
	Kopā dienā :			33.2	39.9	131.6	1022
Piektdiena Brokastis	Rīsu biežputra	A07	180	4.5	2.1	28	152
	Ievārijums		10	0.1	0	3.5	14
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70
	Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
			5.9	5.8	39.6	236	
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
	Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete	A01,03, 04	60	9.9	8.5	8.5	150
	Kartupeļu biezenis	A01	100	2.1	0.3	14	67
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	33
	Ūdens ar citronu		150	0.1	0	0.3	2
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	52
				18.8	19.3	54.4	478
	Kopā dienā :			34	34.6	140.1	1024
Launags	Smalkmaizīte	A01,03,07	90	5.1	5.8	39.1	231
	Piens*	A07	150	4.2	3.7	7	79
			9.3	9.5	46.1	310	
Kopā dienā :			34	34.6	140.1	1024	

*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

** -2 reizes nedēļā x 200ml "Skolas piens"

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- Lupiņa 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 | |

Ēdienkarti sastādīja SIA "Žaks-2" pārtikas tehnoloģe Svetlana Bilkova tālr. +371 27656909

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
skolas medicīniskās
7. Veibeloviča



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte Launags

Apstiprinu

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	5	2.9	19.1	124
		Cepumi	*A01,07	20	1.4	3.6	7.5	69
		Sezonas auglis(banāns)		80	1	0.2	17.4	70
						7.4	6.7	44
Otrdiena	Launags	Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	54
						6.3	5.5	15.1
Trešdiena	Launags	Omlete	*A03,07	80	7.1	9.5	1.8	121
		Zaļie zirnīši ar krējumu	*A07	15/8	0.9	1.7	1.3	27
		Saldskābmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	52
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	54
				9.7	12	27.8	266	
Ceturtdiena	Launags	Dārzeņu stieniši		80	0.9	0.1	3.4	21
		Sviestmaize ar sieru	*A01,07	15/20	2.7	4	8.9	81
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Sezonas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	54
				3.9	4.7	28.7	168	
Piekdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,03,07	90	5.1	5.8	39.1	231
		Piens	*A07	150	4.2	3.7	7	79
					9.3	9.5	46.1	310

Saskaņoti
melas medūnāra
I. Veidneriņa



GARDBRĪDIS

Datums
Pirmdiena

Ēdienreize
Brokastis

Piezīmes

Daudzums

Olīv., g

Tauki, g

Ogļh., g

Kcal.

Ēdienkarte (bez piena produktiem, olīām) 3-6 gadu audzēkņi 1. nedēļa

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

Veģetārā gulašzupa ar lēcām
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem
Svaigu kāpostu un burkānu salāti
Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu
Rudzu maize

Zupa ar spec. pienu, rīsiem
Kliju maize ar ievārījumu
Skolas auglis

Auzu pārslu biežputra ar spec. pienu
Ogas saberztas ar cukuru
Kliju maize
Zāļu tēja ar cukuru

Cūkgaļas frikadeļu zupa

Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma)
Vārīti kartupeļi
Biešu-ābolu salāti
Rāmkalnu sīrupa dzēriens
Rudzu maize

Rīsu biežputra ar rīsu pienu
Zemeņu ķīselis
Auglis(ābols)*

Mannas biežputra ar ķirbjiem, spec. pienu
Spec. piens

Harčo zupa
Cūkgaļas kotlete
Irdenie griķi
Sezonas dārzeņu salāti
Rāmkalnu sīrupa dzēriens
Rudzu maize

Kcal.

174

38

0

212

127

294

30

26

52

529

127

62

54

243

984

135

14

38

12

199

125

Kopā dienā :

180

7/3

15

150/3

130/20

30/40

100

60

150

20

100

130

100

200

150

150

60

80

50

150

20

8.2

2.1

0.5

0

1.4

17.5

1.4

2.4

0.3

0.3

2

23.4

3.9

0.9

4.8

3.8

8.5

4

0.7

0

1.4

18.4

13.5

0

1

9

0.2

30.7

2.4

0.2

0.6

3.2

35.4

1.4

1.9

3.3

3.9

12.8

1.1

2.5

0

0.2

20.5

2.9

15.3

9

5.4

8.3

50.4

15.9

10

13.4

39.3

131.4

31

12.7

43.7

18.6

9.5

19.9

2.5

8.3

71.6

ar 27.01.2025

Launags		*A01,11	30/20/20	10.1	7.9	16.4
	Sendvičs ar vārītu gaļu, marinētu gurķi		150/3	0	0	3
	Zāļu tēja ar cukuru		100	0.3	0.6	13.4
	Skolas auglis			10.4	8.5	32.8
				33.6	32.3	99.7
Ceturtdiena Brokastis			Kopā dienā :			
	Miežu putrainu biežputra ar spec. pienu, ievārījumu	*A12	180/10	4.6	3	30.4
	Saldskābā maize	*A01	20	1.2	0.3	9
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3
				5.8	3.3	42.4
Pusdienas			150	1.5	4.6	7.3
	Veģetārā sakņu zupa	A09		12.8	9.2	0.5
	Vistas giross	A03,A10	50	3.1	0.4	30.2
	Tvaicēti rīsi		100	0.5	4	6.2
	Dārzeņu mērce		40	0.9	2.8	2.9
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0	0	12.8
	Rāmkalniņi sirupa dzēriens		150	1.4	0.2	8.3
	Rudzu maize	*A01	20	20.2	21.2	68.2
			80	0.9	0.1	3.4
	Dārzeņu stienīši		15/20	2.7	4	8.9
	Kliju maize ar vārītu gaļu	A01	150/3	0	0	3
	Zāļu tēja ar cukuru		100	0.3	0.6	13.4
	Augļi(ābols)*			3.9	4.7	28.7
				29.9	29.2	139.3
Piektiena Brokastis			Kopā dienā :			
	Auzu pārslu biežputra ar spec. pienu	*A01	180	3.8	2.9	26
	Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5
	Kviešu maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3
				5.1	3.2	39.7
Pusdienas			200	4.3	7.2	20.6
	Biešu zupa ar pupiņām		60	9.4	5.9	7.6
	Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete (bez olas)	*A01	100	1.9	1.1	14.2
	Kartupeļu biezenis ar spec. pienu		60	0.9	2.1	2.6
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		150	0.1	0	0.3
	Ūdens ar citronu		20	1.4	0.2	8.3
	Rudzu maize	*A01		18	16.5	53.6
			30/15	2.6	0.9	25.2
	Dubultā kviešu maize ar ābolu ievārījumu	*A01	150	0.9	1.9	12.7
	Spec. piens			3.5	2.8	37.9
				26.6	22.5	131.2
			Kopā dienā :			
						876.3

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu, sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (27.09.2022.)

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

Ēdienkarte sastādīja SIA "Zaks-2" pārtikas tehnoloģe Svetlana Bijkova tālr. 27656909
Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Sakarņos
Skolas medicināte
A. Keitukovica