

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.	
<b>Pirmdiena</b>	<b>Brokastis</b>	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>	
	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	4.1	4.8	16	124	
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	30/40	7.8	15	4.2	184	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105	
		Svaigu 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	
					<b>17.9</b>	<b>22.7</b>	<b>63.2</b>	<b>540</b>	
	<b>Launags</b>	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		80	1	0.2	17.4	70	
					<b>9.4</b>	<b>5.9</b>	<b>45.1</b>	<b>270</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>33.4</b>	<b>34.4</b>	<b>146</b>	<b>1040</b>	
	<b>Otrdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Prošas 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>
		<b>Pusdienas</b>	Svaigu kāpostu zupa		150	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>
		<b>Launags</b>	Ābolu mīklas pankūciņas ar ievārījumu	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>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>36</b>	<b>41.2</b>	<b>173.4</b>	<b>1133.6</b>	
<b>Trešdiena</b>		<b>Brokastis</b>	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>
		<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem		150	2.8	3.9	9.1	85
			Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A04	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	
					<b>16.8</b>	<b>23.6</b>	<b>60</b>	<b>535.9</b>	
	<b>Launags</b>	Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165	
		Cepumi	A01,07	20	1.5	2.9	14.1	90	
					<b>7.6</b>	<b>6.9</b>	<b>40.2</b>	<b>254.8</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>31.9</b>	<b>40.6</b>	<b>139.2</b>	<b>1068.7</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	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		150	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
	Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		60	0.7	2.5	2.5	36
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12.8	51
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	52
				<b>15</b>	<b>16</b>	<b>62.5</b>	<b>463</b>
<b>Launags</b>	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem	A03,07	50/20	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</b>	<b>31.5</b>	<b>121.1</b>	<b>940</b>
<b>Piektdienā Brokastis</b>	Rīsu biežputra 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		155	4.4	4.4	8.4	100
	Pasta ar rīvētu puscieta sieru	A01,07	110/20	10	7.6	28.8	224
	Zaļie kāpostu un gurķu 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
				<b>16.5</b>	<b>12.9</b>	<b>56.6</b>	<b>430</b>
<b>Launags</b>	Biezpiena sacepums ar ievārījumu	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- Sinepes un to produkti
- \*A 11- Sezama sēklas un to produkti
- \*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti
- \*A 13- Lupiņa un tās produkti
- \*A 14- Gliemji un to produkti

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saraksts  
 Sulas meduģasa  
 J. Neičhoviča



GANDBRIDIS

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

ar 7.06.2025

Saskaņots

**Datums**  
**Pirmdiena**

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

**Piezīmes**  
\*A01,12  
\*A01,11

**Daudzums**  
180/10  
15  
150

**Olbv., g**  
3.2  
1.2  
0

**Tauki, g**  
1.3  
0.3  
0

**Ogļh., g**  
33.3  
7.2  
0

**Kcal.**  
158  
38  
0

**196**

**Pusdienas**

Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem  
Malta cūkgaļa tomātu mērcē  
Irdenie griķi  
Svaigu kāpostu un burkānu salāti  
Rāmkalnu sirupu dzēriens  
Rudzu maize

**Piezīmes**  
A01  
  
\*A01

**Daudzums**  
150  
30/40  
80  
60  
150  
20

**Olbv., g**  
3.6  
7.8  
4  
0.6  
0  
1.4

**Tauki, g**  
4.4  
15  
1.1  
1.6  
0  
0.2

**Ogļh., g**  
16.4  
4.2  
19.9  
2  
12.8  
8.3

**Kcal.**  
120  
184  
105  
25  
51  
41

**526**

**Launags**

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

**Piezīmes**  
\*A01,12

**Daudzums**  
200  
15/10  
80

**Olbv., g**  
3.4  
1.3  
1

**Tauki, g**  
2  
0.3  
0.2

**Ogļh., g**  
34.9  
13.3  
17.4

**Kcal.**  
173  
62  
70

**235**

**Otrdiena**

**Brokastis**  
Prosas biežputra ar spec. pienu  
Ievārījums  
Kviešu maize  
Zāļu tēja ar cukuru

**Piezīmes**  
\*A01

**Kopā dienā :**

**Olbv., g**  
3.2  
0.1  
1.2  
0

**Tauki, g**  
2.2  
0  
0.3  
0

**Ogļh., g**  
29.1  
3.5  
7.2  
3

**Kcal.**  
155  
14  
38  
12

**219**

**Pusdienas**

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

**Piezīmes**  
\*A01  
  
\*A03

**Kopā dienā :**

**Olbv., g**  
1.5  
12.5  
0.5  
0.1  
1.4

**Tauki, g**  
3.8  
13.2  
0.1  
0  
0.2

**Ogļh., g**  
9  
37  
4.6  
0.3  
8.3

**Kcal.**  
85  
317  
21  
2  
41

**466**

**Launags**

Kartupeļu pankūkas  
Spec. piens

**Piezīmes**  
\*A03

**Kopā dienā :**

**Olbv., g**  
3.6  
0.9

**Tauki, g**  
5.3  
1.9

**Ogļh., g**  
21.4  
12.7

**Kcal.**  
143  
72

**215**

**Trešdiena**

**Brokastis**  
Četru graudu pārslu biežputra ar spec. pienu  
Kviešu maize ar ievārījumu  
Zāļu tēja ar cukuru

**Piezīmes**  
\*A01  
\*A01,12

**Kopā dienā :**

**Olbv., g**  
3  
1.3  
0

**Tauki, g**  
1.7  
0.4  
0

**Ogļh., g**  
29.7  
14.1  
3

**Kcal.**  
134  
65  
12

**900**

**Pusdienas**

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

**Piezīmes**  
A01, A03, A09  
\*A01

**Kopā dienā :**

**Olbv., g**  
2.8  
9.6  
2.5  
0.5  
0  
1.4

**Tauki, g**  
3.9  
15.4  
0  
1.9  
0  
0.2

**Ogļh., g**  
9.1  
7.8  
18.4  
5.4  
12.8  
8.3

**Kcal.**  
85  
208  
87  
41  
51  
52

**211**

<b>Launags</b>	Kirbju mīklas pankūkas (bez piena) Spec. piens *Skolas auglis	*A01,03	120 150 100	<b>16.8</b> 5.8 0.9 0.3	<b>21.4</b> 9.3 1.9 0.6	<b>61.8</b> 34.2 12.7 11.4	<b>524</b> 251 72 54
<b>Ceturtdiena Brokastis</b>	Kukurūzas biežputra ar spec. pienu ar ievārījumu Saldskābā maize Zāļu tēja ar cukuru	*A01	180/10 38 150	<b>27.8</b> 3.2 2.2 0	<b>35.7</b> 2.2 0.5 0	<b>99.7</b> 29.1 17.2 3	<b>1058</b> 155 87 12
<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa Smalcinātas baltas zivs filejas bumbiņas Vārīti rīsi Lapu kāpostu un sezonas dārzeņu salāti Ogu kompots Rudzmaize	*A01,03,04	150 60 80 60 150 20	<b>5.4</b> 1.4 8.8 2.4 0.7 0.1 1.4	<b>2.7</b> 4.8 7.4 0.3 2.5 0.1 0.2	<b>49.3</b> 8 10.6 21.2 2.5 4.4 8.3	<b>254</b> 81 144 95 36 19 41
<b>Launags</b>	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem Saldskābā maize Zāļu tēja ar cukuru *Skolas auglis	*A03 *A01	50/15 38 150 100	<b>14.8</b> 7 2.2 0 0.3	<b>15.3</b> 5.8 0.5 0 0.6	<b>55</b> 1.5 17.2 3 11.4	<b>416</b> 88 87 12 54
<b>Piektadiena Brokastis</b>	Rīsu biežputra ar spec. pienu ar ievārījumu Kliju maize Zāļu tēja ar cukuru	*A01 *A01	200/10 15 150/3	<b>29.7</b> 3.6 1.2 0	<b>28.9</b> 1.5 0.3 0	<b>137.4</b> 28.9 7.2 3	<b>241</b> <b>911</b> 138 38 12
<b>Pusdienas</b>	Zivju zupa Makaroni ar maltu cūkgaiļu un dārzeņiem Zaļie kāpostu un gurķu salāti Karkadē dzēriens ar sirupu Rudzmaize	*A01 A07 *A01	150 140 60 150 20	<b>4.8</b> 4.3 9.7 0.7 0 1.4	<b>1.8</b> 4.4 12.7 0.7 0 0.2	<b>39.1</b> 8.4 25.8 4.6 6.5 8.3	<b>188</b> 100 258 28 26 52
<b>Launags</b>	Kviešu maize ar olu Kviešu maize ar ievārījumu Spec. piens *Skolas auglis	*A01,03 *A01,12	15/25 15/10 150 100	<b>16.1</b> 4.4 1.3 0.9 0.3	<b>18</b> 3.3 0.4 1.9 0.6	<b>53.6</b> 8.2 14.1 12.7 11.4	<b>464</b> 79 65 72 54
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>27.8</b>	<b>29.5</b>	<b>139.1</b>	<b>922</b>

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

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

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

Sarkanyok

Skolas medicīniskā  
T. Vaideloviča