

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	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	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
		Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6.5	26
		Rudzu maize	A01	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 biezputra 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	A03,09	130/20	5.3	7	9.5	125
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	A01,07	30/40	8.2	13.5	2.9	166
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	87
		Biešu-ābolu salāti		60	0.5	1	9	47
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	9	5.4	41
		Rudzu maize	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 biezputra 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
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	106
		Sezonas dārzeņu salāti ar locīniem	A09	50	0.7	2.5	2.5	35
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12.8	51
		Rudzu maize	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 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
		Kopā dienā :			35.3	41.4	141.8	1099.8
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra 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 biezputra	A07	180	4.5	2.1	28	152
	Ievārījums		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
	Jauno 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
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 "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

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

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

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Sarmaya
skolas nodrošināšana
I. Nikitčenko



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte Launags

Apstiprinu

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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	263
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	136
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 stienīši		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
Piektdiena	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

Sastādīta
melas medūģīša
I. Voikuleviča

an 27.01.2025



GARDBRĪDIS

Datums
Pirmdiena

Ēdienreize
Brokastis

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

Ēdiena nosaukums

Kukurūzas biežputra ar spec. pienu, ievārījumu
Kviešu maize

Zaļu tēja bez cukura

Pusdienas

Veģetārā gulašzupa ar lēcām

Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem

Svaigu kāpostu un burkānu salāti

Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sirupu

Rudzu maize

Launags

Zupa ar spec. pienu, rīsiem

Kliju maize ar ievārījumu

Skolas auglis

Otrdiena

Brokastis

Auzu pārslu biežputra ar spec. pienu

Ogas saberztas ar cukuru

Kliju maize

Zaļu tēja ar cukuru

Pusdienas

Cūkgaļas frikadeļu zupa

Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma)

Vārīti kartupeļi

Biešu-ābolu salāti

Rāmkalnu sirupa dzēriens

Rudzu maize

Launags

Rīsu biežputra ar rīsu pienu

Zemeņu ķīselis

Auglis (ābols)*

Trešdiena

Brokastis

Mannas biežputra ar ķirbjiem, spec. pienu

Spec. piens

Pusdienas

Harčo zupa

Cūkgaļas kotlete

Irdenīte griķi

Sezonas dārzeņu salāti

Rāmkalnu sirupa dzēriens

Rudzu maize

	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
	*A12	180/10	4.6	3	30.4	174
	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38
		150	0	0	0	0
			5.8	3.3	37.6	212
	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
	*A01	160	11.1	14.5	29.5	294
		60	0.8	1.6	2.9	30
		150	0	0	6.5	26
	*A01	20	1.4	0.2	8.3	52
			18.1	21.8	61.8	529
	*A01	150	3.1	1.6	25.2	127
	*A01, 12	15/10	1.3	0.3	13.3	62
		100	0.3	0.6	13.4	54
			4.7	2.5	51.9	243
		Kopā dienā :	28.6	27.6	151.3	984
		180	2.6	1.2	28	135
		7/3	0.1	0	3.5	14
	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38
		150/3	0	0	3	12
			3.9	1.5	41.7	199
	A03, 09	130/20	5.3	7	9.5	125
		30/40	8.2	13.5	2.9	166
		100	2.1	0	15.3	73
		60	0.5	1	9	47
		150	0	9	5.4	41
	*A01	20	1.4	0.2	8.3	52
			17.5	30.7	50.4	504
		100	1.4	2.4	15.9	93
		130	0.3	0.2	10	43
		100	0.3	0.6	13.4	54
			2	3.2	39.3	190
		Kopā dienā :	23.4	35.4	131.4	893
	*A01	200	3.9	1.4	31	152
		150	0.9	1.9	12.7	72
			4.8	3.3	43.7	224
	A01, A03	150	3.8	3.9	18.6	125
		60	8.5	12.8	9.5	187
		80	4	1.1	19.9	105
	A09	50	0.7	2.5	2.5	35
		150	0	0	12.8	51
	*A01	20	1.4	0.2	8.3	52
			18.4	20.5	71.6	555


SASKANOTS
Skolas direktora p.i.

Launags	Sendvičs ar vārītu gaļu, marinētu gurķi Zāļu tēja ar cukuru Skolas auglis	*A01,11	30/20/20 150/3 100	10.1 0 0.3	7.9 0 0.6	16.4 3 13.4	
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar spec. pienu, ievārījumu Saldskābā maize Zāļu tēja ar cukuru	*A12 *A01	Kopā dienā : 180/10 20 150/3	33.6 4.6 1.2 5.8	32.3 3 0.3 3.3	99.7 30.4 9 3 42.4
Pusdienas		Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzenu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rāmkalnu sirupa dzēriens Rudzu maize	A09 A03,A10 A11 *A01	150 50 100 40 60 150 20	1.5 12.8 3.1 0.5 0.9 0 1.4	4.6 9.2 0.4 4 2.8 0 0.2	7.3 0.5 30.2 6.2 2.9 12.8 8.3
Launags		Dārzenu stienīši Kliju maize ar vārītu gaļu Zāļu tēja ar cukuru Auglis(ābols)*	A01	80 15/20 150/3 100	0.9 2.7 0 0.3	0.1 4 0 0.6	3.4 8.9 3 13.4
Piektdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar spec. pienu Ogas saberztas ar cukuru Kviešu maize Zāļu tēja ar cukuru	*A01 *A01	Kopā dienā : 180 7/3 15 150/3	29.9 3.8 0.1 1.2 5.1	29.2 2.9 0 0.3 3.2	139.3 26 3.5 7.2 39.7
Pusdienas		Biešu zupa ar pupiņām Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete (bez olas) Kartupeļu biezenis ar spec. pienu Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Ļdens ar citronu Rudzu maize	*A01 *A01	200 60 100 60 150 20	4.3 9.4 1.9 0.9 0.1 1.4	7.2 5.9 1.1 2.1 0 0.2	20.6 7.6 14.2 2.6 0.3 8.3
Launags		Dubultā kviešu maize ar ābolu ievārījumu Spec. piens	*A01	30/15 150	18 2.6 0.9	16.5 0.9 1.9	53.6 25.2 12.7
				Kopā dienā : 26.6	22.5	37.9	131.2
						189	876.3

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

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

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


SASKANOTS
Skolas direktora p.i.