

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
					6.1	5.8	37.7	230
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar risiem	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
		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
					17.9	22.7	63.2	540
	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		80	1	0.2	17.4	70
					9.4	5.9	45.1	270
	Kopā dienā :				33.4	34.4	146	1040
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
					9.9	9.2	66.7	314
	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa		150	1.6	4.8	9.1	87
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		180	12.5	13.2	37	317
		Svaigu 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
					16	18.6	57.7	464
	Launags	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
					10.1	13.4	49	356
	Kopā dienā :				36	41.2	173.4	1133.6
Trešdiena	Brokastis	Četrus 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
					7.5	10.1	39	278
	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 sīrupa dzēriens		150	0	0	12.8	51
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	52
					16.8	23.6	60	535.9
	Launags	Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165
		Cepumi	A01,07	20	1.5	2.9	14.1	90
					7.6	6.9	40.2	254.8
	Kopā dienā :				31.9	40.6	139.2	1068.7
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
					8.6	7.7	45.8	290

Pusdienas						
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
			15	16	62.5	463

Launags						
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem	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
			8.4	7.8	12.8	187
Kopā dienā :			32	31.5	121.1	940

Piektdiena Brokastis						
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
Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
			6.1	5.8	40.7	242

Pusdienas						
Zivju zupa		155	4.4	4.4	8.4	100
Pasta ar rīvētu puscieto 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
			16.5	12.9	56.6	430

Launags						
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
			18.4	9.2	28	264
Kopā dienā :			41	27.9	125.3	936

*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

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
skolas nodarīta
J. Meiklāviča



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

ar 7.06.2025

Saskaņots

Datums
Pirmdiena

Ēdiena nosaukums

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

Piezīmes

*A01,12
*A01,11

Daudzums

180/10
15
150

Olīv., g

3.2
1.2
0

Tauki, g

1.3
0.3
0

Kcal.

158
38
0

Pusdienas

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

A01

*A01

Launags

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

*A01,12

Otrdienā

Brokastis

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

Kopā dienā:

180
10
15
150/3

3.2
0.1
1.2
0

2.2
0
0.3
0

2.5
3.8
13.2
37

Pusdienas

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

*A01

Launags

Kartupeļu pankūkas
Spec. piens

Trešdienā

Brokastis

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

Kopā dienā:

180
15/10
150

1.7
0.4
0

2.1
2.1
2.1

Pusdienas

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

A01, A03, A09

*A01
*A01,12

150
70/30
120
60
150
20

2.8
9.6
2.5
0.5
0
1.4

3.9
15.4
0
1.9
0
0.2

9.1
7.8
18.4
5.4
12.8
8.3

85
208
87
41
51
52

