

ar 1.09.2025



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

1. nedēļa

Apstiprinu

no 01.09.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.
vauczum

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	s +/- 100%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Ogas sāberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14.4	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.6	6.4	37.3	233	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	140	4.4	5.2	13.7	119.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	150	12.5	12	31.7	284.8	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sirupu morss		150	0	0	14.4	57.6	
					19.2	18.7	71.7	532	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Sezonas auglis (auglis)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					7.4	6.2	46.1	270	
		Kopā dienā :			33.2	31.3	155.1	1035	6.2/0.8
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5.9	4.1	23.3	153.7	
		Ievārījums	A12	10	0.1	0	6.1	24.8	
		Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi	A01,07	15/3/20	1.5	3	7.1	61.4	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					7.5	7.1	36.5	240	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4.3	4.4	17.1	125.2	
		Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0	
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	83.6	
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					18.6	19.4	60	489	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	100/30	11.8	10.2	23.1	231.4	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					12.1	10.8	34.5	283.6	
		Kopā dienā :			38.2	37.3	131	1013	10.6/1.4
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7	24.8	145.5	
		Karamelizēti āboli		20	0.1	0.1	3.6	15.7	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.9	6.6	35.1	227	
	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		150	2	4.3	9.1	83.1	
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Piena mērce	A01,07	35	1.3	3.4	4	51.8	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5	
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem		60	0.7	2.5	3.2	38.1	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					17.4	24.3	57.8	520	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Sezonas auglis		80	0.3	0.6	11.4	52.2	
					8.9	8.1	26.2	215.2	
		Kopā dienā :			33.2	39	119.1	962.1	8.3/1.9
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	A01,A07	180/5	5.2	9.6	22.9	198.8	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					6.5	13.3	31	270	

Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63.1	
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3	
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
	Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	30	1	1.2	1.9	22.4	
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4	
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2	
				17.2	14	61	439	
Launags	Kliju maize ar sviestu un tomātu	A01,07	15/4/20	1.5	3.8	7.3	69.4	
	Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	3.5	3.2	8.8	78.0	
	Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8	
	Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
				8.7	10.4	35.5	270.4	
	Kopā dienā :			32.4	37.7	127.5	979	10.7/0.9
Piektdiena	Brokastis							
	Rīsu biezputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3	
	Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0	
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
				6.3	6.6	38.9	240	
	Pusdienas							
	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	5.4	15.4	123.4	
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8	
	Pasta ar grilētiem dārzeņiem		180	7.9	5	45.5	258.6	
	Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	32.9	
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77.4	
				17.8	17.5	78.5	543	
Launags	Kliju maize ar sviestu un tomātu	A01,07	15/4/20	1.5	3.8	7.3	69.4	
	Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	3.5	3.2	8.8	78.0	
	Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8	
	Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
Launags	Ābolu plātsmaize_1	A01,03,04	80	3.4	9.5	27.5	209.1	
	Piens		150	4.8	3	6.8	73.4	
				8.7	10.4	35.5	270.4	
	Kopā dienā :			32.8	34.5	152.9	1053	10.7/0.8

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 (21.08.2018.)

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

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	180,1	180
2	Piena vai skābpiena produkti	978,1	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	482	400
	t. sk.svaigā veidā	392	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	706,1	650
	t. sk.svaigā veidā	249	250
6	Kartupeļi	234,2	150

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., mandeļš, 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

Saraksts
skolas medicīniskajai
J. Veitkociņa