

an 29.09.2025



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte
PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi
2. nedēļa

Apstiprinu

[Signature]

no 08.09.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Četrus graudu pārslu biezputra	A01,07	180	5	2.2	27.1	148.2	
		Sviests	A07	7	0	5.74	0.14	52.2	
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.3	8.34	41.34	266	
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	3.7	4.2	16.0	116.6	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		80	7	8.6	4.7	124.2	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	0.7	2.5	4.1	41.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
					16.8	16.6	62.6	467	
	Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	A01,07	30/150	6.9	3.6	29.6	178.4	
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	15/20	3.5	2.9	8.6	74.5	
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					11.4	6.7	55	326	
	Kopā dienā :				34.5	31.6	158.9	1059	6.0/1.1
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0	
		Kliju 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	
					6.7	5.7	36.3	223	
	Pusdienas	Baltas zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	150	4.3	4.2	8.3	88.2	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		160	12.6	12.9	33.5	300.5	
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	6.5	
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7	
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4	
					19.1	17.9	51.7	444	
	Launags	Kirbju mīklas pankūciņas	A01,03	100	6.1	7.9	33.3	228.7	
		Skābais krējums	A07	10	0.2	2	0.3	20.0	
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
	Kopā dienā :				36.9	36.5	128.4	990	2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu biezputra	A07	180	5.8	5.9	23.2	169.1	
		Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
		Kliju maize ar sviestu un tomātu	A01,07	15/4/20	1.5	3.8	7.2	69.0	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					7.3	13.8	30.5	275	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63.1	
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,03	60	8.5	13.4	8	186.6	
		Kartupeļu biezenis	A07	130	2.7	0.3	18.2	86.3	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					14.8	18.8	56.1	453	
	Launags	Cepumu-skābā krējuma desert: A01,A03,A		50	2.3	8.9	14.9	149	
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61	
		Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
	Kopā dienā :				24.7	42.1	128.1	990.1	3/0.8
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7	24.8	145.5	

	Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.9	6.5	37.6	237
Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1.3	3.8	7.9	71.0
	Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	Sautetas cukgajas stremitas	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9
	dārzeņu mērcē		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Tvaicēti rīsi		60	0.7	0.7	1.6	15.5
	Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rudzu maize	A01	150	0.2	0.1	6.4	27.3
	Ogu morss			16.3	19.3	57	467
Launags	Omlete ar zaļajiem zirņiem	A01,03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
	Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.9	13.8	21.3	245.0
	Kopā dienā :			32.1	39.6	115.9	948 5.9/1.3
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biezputra	A01, A07	180	5.2	5.5	22.8	161.5
	Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.6	9.3	35.6	253
Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100/30	11.8	10.2	23.1	231.4
	Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.5	2.5	35.3
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rāmkalnu sirupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4
				19.2	19.3	60.1	491
Launags	Biezpiena sacepums	A01,03	100	14.5	8.4	21.7	220.4
	Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4
	Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	9.1	43.0
				19.6	12	37.6	336.8
	Kopā dienā :			45.4	40.6	133.3	1080 9.7/0.8

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 edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	189.9	180
2	Piena vai skābpiena produkti	961.1	780
3	Biezpiens, siers	123.3	110
4	Augļi, ogas	422	400
	t. sk.svaigā veidā	386	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	712.3	650
	t. sk.svaigā veidā	255.6	250
6	Kartupeļi	250.4	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., mandeļi, 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

Saskaņots
sveikas mēģināšana
J. Veitševiča