

ar 6.10.2025



GARDBRĪDIS

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

Apstiprinu

no 15.09.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5.9	4.1	23.3	153.7	
		Ievārījums		10	0	0	6.1	24.4	
		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	
					7.2	7.8	37.5	249	
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	133.3	
		Maltās gaļas mērce	A01,07	60	7.2	9.69	3.26	129.1	
		Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2	
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		60	0.6	1.9	2	27.5	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Augļu-ogu sīrupu morss_2		150	0	0	14.4	57.6	
					17.2	17.92	59.29	467	
	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	A01,07	30/150	6.4	4.5	27.1	174.5	
		Auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					6.5	4.7	43.9	248	
		Kopā dienā :			30.9	30.4	140.7	964	4.5/0.8
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A01,07	180	5.2	5.5	22.8	161.5	
		Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
		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	
					6.5	13.3	31	270	
	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78.2	
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,07	80	10.4	12.2	3	163.4	
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0.38	25.38	120.9	
		Tomātu šķēlītes		100	1	0.2	2.6	16.2	
		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	17.68	53.28	447	
	Launags	Rauga mīklas pufiņās	A01,07	100	6	11.4	31.6	253.0	
		pankūkas							
		Blenderētas ogas ar cukuru	A07	7/3	0	0	3.5	14.0	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
		Sezonas auglis		70	0.2	0.4	8	36.4	
					6.2	11.8	43.1	303.4	
		Kopā dienā :			31.3	42.78	127.4	1020	8.7/1.0
Trešdiena	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	
		Burkāni (graužami vai rīvīti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					7.40	6.60	40.0	249	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu		150/5	1.9	3.3	8.9	72.9	
		Mērcē sutinātas gaļas	A01,03;09	80	7.7	8.8	6.8	137.2	
		humbinas							
		Vārīti makaroni	A01	100	3.5	1.38	23.63	120.9	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0.7	1.9	4	35.9	
		Ūdens ar citronu		150	0.03	0	0.09	0.5	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					15.23	15.58	51.72	408	
	Launags	Biezpiens ar krējumu	A07	60/15	9.98	8.4	2.09	123.9	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
		Cepumi	A07	20	1.54	2.94	14.08	88.9	
					11.52	11.34	16.17	212.8	
		Kopā dienā :			34.15	33.52	107.9	869.8	9.7/2.0
Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra	A07	180	6	3.3	26.7	160.5	
		Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2	
		Piparmētru tēja		150	0	0	0	0.0	
					7.3	7.8	40.9	263	

Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	8.3	72.2
	Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	A01,03;04	60	9.5	8.2	9.4	149.4
	Piena mērce	A01,07	20	0.7	1.9	2.3	29.1
	Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	83.6
	Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Karkadē dzēriens		150	0	0	2.7	10.8
				16.0	17.6	52.3	432
Launags	Karstmaizīte	A01,03;07	60	10.1	12.2	13.7	205.0
	Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4
	Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				15.2	15.8	31.9	330.6
Kopā dienā :				38.5	41.2	125.1	1025 11/0.68
Piektdiena	Brokastis						
	Miežu putraimu biezputra	A07	180	5.2	5.5	22.8	161.5
	Blenderētas ogas ar cukuru	A07	7/3	0	0	3.5	14.0
	Kliju maize ar sviestu, sieru un sv.aurki	A01,07	15/4/16/20	5.94	7.71	7.09	121.5
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				11.14	13.21	33.39	297
	Pusdienas						
	"Mājas" soļanka		150	3.7	5.1	8.9	96.3
	Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	Cūkgaļas plovš_2		160	11.8	14.8	38.2	333.2
Launags	Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0.8	1.6	2.9	29.2
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2
				17.9	22.7	61.1	520
	Smalkmaizīte	A01,03;07	60	10.1	12.2	13.7	205.0
	Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4
	Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				15.2	15.8	31.9	330.6
				44.24	51.71	126.4	1148 8.5/1.0

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

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gala liesa,zivju fileja	225	180
2	Piena vai skābpiena produkti	860.8	780
3	Biezpiens, siers	110.4	110
4	Augļi, ogas	426	400
	t. sk.svaigā veidā	350	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	650.9	650
	t. sk.svaigā veidā	372.4	250
6	Kartupeļi	262.4	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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Sastādīts
sadalījis medmāc
Tefana Veitkociņa