

13.10.2025



SIA "Žaks-2" ēdienkarte Izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi 1. nedēļa

Apstiprinu

[Signature]

no 01.09.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	140	4.044	2.1	19.99	115.0	
		Ogas saberztas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					4.814	2.32	27.8	151	
	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	80/30	10.8	10.4	21.1	221.2	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Rāmkalnu sirupu morss		100	0	0	9.6	38.4	
					16.17	16.26	50.19	412	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2	
		Sezonas auglis*		60	0.75	0.15	12.6	54.8	
					6.54	4.25	38.79	220	
	Kopā dienā :				27.52	22.83	116.8	783	3.3/0.87
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	140	3.6	2.2	14.1	90.6	
		Ievārījums	A12	5	0.05	0	3.05	12.4	
		Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi	A01,07	8/2/20	0.87	1.9	4.67	39.3	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					4.52	4.1	21.82	142	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		120	3.4	3.5	13.7	99.9	
		Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0	
		Vārīts bulgurs	A01	80	3.2	0.3	20.3	97	
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
					16.93	18.57	48.07	427	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieta sieru	A01,07	70/30	10.7	9.3	16.2	191.3	
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)		50	0.15	0.3	5.7	26.1	
					10.85	9.6	21.9	217.4	
	Kopā dienā :				32.3	32.27	91.79	787	10.2/0,9
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	140	4.2	2.1	19.3	112.9	
		Karamelizēti āboli		10	0.05	0.05	1.8	7.9	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					4.94	4.05	24.69	155	
	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		120	1.6	3.4	7.3	66.2	
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Piena mērce	A01,07	20	0.7	1.9	2.3	29.1	
		Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2	
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem		60	0.7	2.5	3.2	38.1	
		Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
					14.7	21.53	43.28	426	
	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 :				28.54	33.68	94.17	795.9	5.77/1.1
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	A01,A07	120/2	3.5	5.3	15.2	118.3	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					4.8	9	23.3	189	

Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	120	1.2	2.5	5.8	50.5
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3
	Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.16	109.4
	Piena mērce	A07	30	1	1.2	1.9	22.4
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4
	Citronu dzēriens		100	0.07	0	1.8	7.5
				14.85	13.12	44.26	355
	Launags Kliju maize ar sviestu un tomātu	A01,07	8/2/20	0.9	1.9	4.1	37.1
	Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	3.5	3.2	8.8	78.0
	Kakao ar pienu	A07	100	2.27	1.87	5.33	47.2
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				6.97	7.57	29.63	214.5
	Kopā dienā :			26.62	29.69	97.19	758 8.8/0.74
Piektdiena	Brokastis Rīsu biezputra	A07	140	3.9	2.2	21.2	120.2
	Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
				4.67	2.42	29.01	157
	Pusdienas Biešu zupa ar pupiņām		120	2.6	4.3	12.3	98.3
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		150	8	7.8	18.3	175
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	32.9
	Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
				14.96	18.24	38.58	378
Launags	Ābolu plātismaize_1	A01,03,07	70	3	8.3	24.1	183.1
	Piens*		150	4.8	3	6.8	73.4
				7.8	11.3	30.9	256.5
	Kopā dienā :			27.43	31.96	98.49	791 8.8/0.5

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augļi 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 (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1-2 gadi	720-800	18-30	24-36	81-120

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	Gaļa liesa,zivju fileja	180	180
2	Piena vai skābpiena produkti	817	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	360,3	250
	t. sk.svaigā veidā	282	100
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	611.7	500
	t. sk.svaigā veidā	250	250
6	Kartupeļi	192,9	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., 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

Sakarīgi
 saņemts nodrošināt
 7. Noīkševiča

an 13.10.2025



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte Izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi 1. nedēļa

Apstiprinu

[Signature]

no 13.10.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Ogas saberztas 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	
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0.4	25.3	121	
		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	
					20.1	19.8	66.9	526	
	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 :			39.7	37.7	137.9	1050	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	
	Launags	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	
		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 putrainu 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
Piektdienas	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
	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9.6	9.4	22	211
	Ķīnas kāpostu un dārza 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
				19.5	21.9	55	495
Launags	Ābolu plātismaize_1	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens		150	4.8	3	6.8	73.4
				8.2	12.5	34.3	282.5
	Kopā dienā :			34	41	128.2	1018 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	Dārzeni(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., 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

Saskaņoti
sacelšanas nodrošināšana
T. Noičeviča