



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izglītojamie 1.-2. gadu audzēkņi

3. nedēļa

Apstiprinu

no 06.10.2025

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	140	4.59	3.19	18.12	119.6	
		Ievārījums		5	0.05	0	1.22	5.1	
		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	
					5.31	3.41	23.65	147	
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		120	4	4.24	13.1	106.6	
		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	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Augļu-ogu sīrupu morss_2		100	0	0	9.6	38.4	
					15.5	16.76	47.06	401	
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	A01,07	150	5.9	2.5	21.8	133.3	
		Auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					6.9	2.7	38.6	206	
		Kopā dienā :			27.71	22.9	109.3	754	3.7/0.6
Otrdiena	Brokastis	Kukūrzas putraimu biezputra ar sviestu	A07	140	4.04	2.1	19.99	115.0	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					4.71	2.32	24.3	137	
	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		120	1.28	3.68	6.08	62.6	
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,07	80	10.4	12.2	3	163.4	
		Vārīts bulgurs	A01	80	3.2	0.304	20.3	96.7	
		Tomātu šķēlītes		50	0.5	0.2	1.3	9.0	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
					16.21	16.55	39.1	370	
	Launags	Rauga mīklas pufiņās pankūkas	A01,07	80	4.8	9.12	25.28	202.4	
		Blenderētas ogas ar cukuru	A07	5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
		Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					5.2	9.72	40.18	269	
		Kopā dienā :			26.12	28.59	103.6	776.1	9.7/1.3
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	140	4.28	2.1	19.29	113.2	
		Ievārījums		5	0.05	0	3.05	12.4	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	8/2.10	2.8	3.3	3.4	54.5	
		Burkāni (graužami vai rīvīti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					7.63	5.5	28.14	193	
	Pusdienas	Ķirbju biezzupa		120	1.2	1.28	7.12	44.8	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,03;09	80	7.7	8.8	6.8	137.2	
		Vārīti makaroni	A01	80	2.8	1.1	18.9	96.7	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0.7	1.9	4	35.9	
		Ūdens ar citronu		100	0.02	0	0.06	0.3	
					12.42	13.08	36.88	315	
	Launags	Biezpiens ar krējumu	A07	60/15	9.98	8.4	2.09	123.9	
		Cepumi	A07	20	1.54	2.94	14.08	88.9	
		Piens	A07	100	3.2	2	4.53	48.9	
		Sezonas auglis*		50	0.15	0.3	5.7	26.1	
					14.87	13.64	26.4	287.8	
		Kopā dienā :			34.9	32.22	91.42	795	3.8/0.5
Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra	A07	140	4.67	2.57	20.77	124.9	
		Sviests	A07	3	0	2.46	0.06	22.4	
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	8/5	0.65	0.2	7.05	32.6	
		Piparmētru tēja		100	0	0	0	0.0	
					5.32	5.23	27.88	180	

Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		120	0.96	3.04	6.64	57.8
	Skābais krējums	A07	3	0.06	0.6	0.06	5.9
	Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	A01,03;04	60	9.5	8.2	9.4	149.4
	Piena mērce	A01,07	15	0.53	1.43	1.73	21.9
	Vāriti kartupeļi		100	2.08	0	15.33	69.6
	Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Karkadē dzēriens		100	0	0	1.8	7.2
				14.4	15.87	41.91	368
Launags	Kliju maize ar sviestu un desu	A01,07	38	3.8	5.2	6.9	89.6
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				10.1	8.8	27.9	231.8
Kopā dienā :				29.85	29.9	97.69	780 7.6/0.4
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biezputra	A01,07	140	4.04	4.28	17.73	125.6
	Blenderētas ogas ar cukuru	A07	5/2	0.1	0	3.5	14.4
	Kliju maize ar sviestu, sieru un sv.aurki	A01,07	15/4/16/20	5.94	7.71	7.09	121.5
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
				10.08	11.99	28.32	262
Pusdienas	"Mājas" soļanka		120	2.96	4.08	7.12	77.0
	Skābais krējums	A07	3	0.06	0.6	0.06	5.9
	Maltās gaļas mērce	A01,07	60	7.2	9.69	3.26	129.1
	Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0.8	1.6	2.9	29.2
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Citronu dzēriens		100	0.07	0	1.8	7.5
				14.79	16.9	34.22	348
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90
				6.4	4.9	29.9	189.9
Kopā dienā :				31.27	33.79	92.44	800 6.1/0,7

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli skolai" produktiem .

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU 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 ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g - **KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	203,3	180
2	Piena vai skābpiena produkti	780	780
3	Biezpiens, siers	110.4	110
4	Augļi, ogas	322	250
	t. sk.svaigā veidā	250	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	561,7	500
	t. sk.svaigā veidā	322.4	250
6	Kartupeļi	211,6	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, pistācijai 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
pārlas nodarbošs
J. Neituboviča



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

3. nedēļa

Apstiprinu

no_06.10.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	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	
		Kīnas 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 putrainu 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 pufīgās pankūkas	A01,07	100	6	11.4	31.6	253.0	
		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*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					6.3	12	46.5	319.2	
				Kopā dienā :	31.4	42.98	130.8	1036	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 un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2	
		Burkāni (graužāmi vai rīvīti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					11.60	9.40	40.0	291	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu		150/5	1.9	3.3	8.9	72.9	
		Mērcē sutinātas gaļas humbīnas	A01,03;09	80	7.7	8.8	6.8	137.2	
		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	A01	20	1.54	2.94	14.08	88.9	
		Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					11.52	11.34	16.17	212.8	
				Kopā dienā :	38.35	36.32	107.9	911.8	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	200	6	3	9.6	90	
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
				16.4	15.8	34.7	347.2	
	Kopā dienā :			39.7	41.2	127.9	1042	11/0.68
Piektdiena	Brokastis	Miežu putrainu 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	
	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	
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9	
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90	
				6.4	4.9	29.9	189.9	
	Kopā dienā :			35.44	40.81	124.4	1007	8.5/1.0

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli skolai" produktiem .

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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	Gaļa 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.

Saskaņots
sveikas uzturēties
I. Vaitheorica



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte (bez zivīm)

PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

3. nedēļa

Apstiprinu

no 06.10.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdienā	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	
		Īrdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2	
		Kīnas 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
Otrdienā	Brokastis	Kukurūzas putrainu 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 pankūkas	A01,07	100	6	11.4	31.6	253.0	
		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*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					6.3	12	46.5	319.2	
				Kopā dienā :	31.4	42.98	130.8	1036	8.7/1.0
Trešdienā	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 un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2	
		Burkāni (graužāmi vai rīvīti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					11.60	9.40	40.0	291	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu		150/5	1.9	3.3	8.9	72.9	
		Mērcē sutinātas gaļas humbīnas	A01,03;09	80	7.7	8.8	6.8	137.2	
		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	A01	20	1.54	2.94	14.08	88.9	
		Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					11.52	11.34	16.17	212.8	
				Kopā dienā :	38.35	36.32	107.9	911.8	9.7/2.0
Ceturtdienā	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 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		
	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,03	60	10.2	12.1	9.1	186.1		
	Piēnā 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		
				16.7	21.5	52	468		
Launags	Karstmaizīte	A01,03;07	60	10.1	12.2	13.7	205.0		
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90		
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2		
				16.4	15.8	34.7	347.2		
	Kopā dienā :			40.4	45.1	127.6	1079	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 plov_2		160	11.8	14.8	38.2	333.2		
	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		
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9		
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90		
				6.4	4.9	29.9	189.9		
	Kopā dienā :			35.44	40.81	124.4	1007	8.5/1.0	

*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)
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	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.

Sarakstoti
Sveici
T. Vaitkeviča



GARDBRĪDIS

Datums
Pirmdienā

Ēdienreize
Brokastis

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

Apstiprinu

Ēdiena nosaukums

Auzu pārslu biežputra ar spec. pienu

Piezīmes
***A01**

Daudzums

Olbv, g

Tauki, g

Ogļh., g

Kcal.

Ievārījums

***A01**

180

3,9

3,1

28,3

156

Kviešu maize

***A01**

10

0

0

6,1

24,4

Zāļu tēja ar cukuru

***A01**

15

1,2

0,4

8

40

Veģetārā zirņu zupa

***A01**

150

0

0

3

12

Maīta cūkgaļa dārzeņu mērcē

***A01**

200

6,7

7

21,8

128

Īrdenie griķi

***A01**

90

1,4

11,7

11,7

158

Ķīnas kāpostu un burkānu salāti

***A01**

60

3

0,83

14,93

79,2

Augļu-ogu sīrupu morss_2

***A01**

60

0,6

2,5

1,2

30

Rudzu maize

***A01**

150

0

0

14,4

57,6

Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu

***A01**

20

1,4

0,2

8,3

52

Barāns

***A01**

30/150

13,1

22,23

72,33

504

Barāns

***A01**

80

1

0,2

16,8

72

Otrdienā

Brokastis

Kukurūzas biežputra ar spec.pienu, ievārījumu

***A12**

Kopā dienā :

22,2

29,0

170,13

991

Kviešu maize

***A01**

180/10

3,2

2,2

35,2

146

Zāļu tēja ar cukuru

***A01**

15

1,2

0,4

8

40

Pusdienas

Sezonas dārzeņu zupa

***A01**

150

4,4

2,6

46,2

198

Vistas gaļa karīja mērcē(bez miltiem,bez krējuma)

***A01**

80

10,2

12,2

3,4

164,2

Vārīts bulgurs

***A01**

100

4

0,38

25,38

120,9

Tomātu šķēlītes

***A01**

100

1

0,2

2,6

16,2

Rudzu maize

***A01**

20

1,4

0,2

8,3

40,6

Ogu morss

***A01**

150

0,2

0,1

6,4

27,3

Launags

Ķirbju mīklas pankūciņas (bez olas)

***A01**

100

5

6,8

33,3

208

Ogas saberztas ar cukuru

***A01**

7/3

0,1

0

3,5

14

Spec.piens

***A01**

150

0,9

1,9

12,7

72

Sezonas auglis

***A01**

80

0,3

0,6

13,4

54

Trešdienā

Brokastis

Mannas biežputra ar spec.pienu

***A01**

Kopā dienā :

29,1

29,58

162,78

993

Ievārījums

***A01**

180

3,4

1,5

30

180

Ķīļu maize ar vistas gaļu

***A01**

10

0,1

0

6,1

24,8

Burkāni (*graužanti vai rīvēti*)

***A01**

15/15

4,6

0,7

6,7

56

Zāļu tēja bez cukura

***A01**

50

0,5

0,1

2,4

12,5

Pusdienas

Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa

***A09**

150

1,8

2,3

8,8

63,1

Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez olas,bez maizes)

***A09**

100

7

10,1

8,6

153,3

