



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi

1. nedēļa

Apstiprinu

no 24.11.2025

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	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 gulašzupa 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 zālumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Rāmkalnu sīrupu 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 (banāns)		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	
		Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	70	
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
					15.83	18.27	43.07	400	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto 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 :			31.2	31.97	86.79	760	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	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6	
		Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
					14.7	20.83	42.48	416	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Auglis (ābols)*		80	0.3	0.6	11.4	52.2	
					8.9	8.1	26.2	215.2	
		Kopā dienā :			28.54	32.98	93.37	786.4	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 skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	120/5	2.3	4	6.6	71.6
	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
				15.95	14.62	45.06	376
Launags	Kliju maize ar sviestu un gurķi	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 :				27.72	31.19	97.99	779 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
Pusdienas				4.67	2.42	29.01	157
	Biešu zupa ar pupiņām		120	2.6	4.3	12.3	98.3
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Dārzenu 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 plātsmaize_1	A01,03,07	70	3	8.3	24.1	183.1
	Piens*		150	4.8	3	6.8	73.4
Kopā dienā :				7.8	11.3	30.9	256.5
				27.43	31.96	98.49	791 8.8/0.5

*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)
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	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., 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

Sarmuots

Jelena Meļņikova

J. Meļņikova



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte Izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

1. nedēļa

Apstiprinu

no 24.11.2025 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 sīrupu 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 (banāns)		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	84	
		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	110/30	12.1	10.5	25.4	244	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					12.4	11.1	36.8	296.2	
		Kopā dienā :			38.5	37.6	133.3	1025	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 un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					11.1	9.4	35.1	269	
	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	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					17.4	23.6	57	510	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					8.9	8.1	26.2	215.2	
		Kopā dienā :			37.4	41.1	118.3	994.6	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 skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	150/5	1.6	3.9	9	77.5
	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
	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
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2
				17.3	14.8	62.7	453
Launags	Kliju maize ar sviestu un gurķi	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
	Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.7	10.4	35.5	270.4
Kopā dienā :				32.5	38.5	129.2	993 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
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	6.3	6.6	38.9	240
	Skābais krējums		5	3.3	5.4	15.4	123.4
	Dārzenu un gaļas sautējums			0.1	1	0.1	9.8
	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		130	3.6	3.3	5.7	39
				18.94	21.39	54.12	456
Launags	Ābolu plātsmaize_1	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens*		200	6	3	9.6	89.4
				9.4	12.5	37.1	298.5
Kopā dienā :				34.64	40.49	130.1	995 10.7/0.8

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli 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 ēdienreizu 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., 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- Lupiņa un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti

Sakarībā
 skolai nodrošināta
 T. Veitela vāc




GARDBRĪDIS

Ēdienkarte (bez zivīm)

Izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu

1. nedēļa

no 24.11.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	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 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 sīrupu 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 (banāns)		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	84	
		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	110/30	12.1	10.5	25.4	244	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					12.4	11.1	36.8	296.2	
		Kopā dienā :			38.5	37.6	133.3	1025	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 un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					11.1	9.4	35.1	269	
	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	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					17.4	23.6	57	510	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33	
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					8.9	8.1	26.2	215.2	
		Kopā dienā :			37.4	41.1	118.3	994.6	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 skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	150/5	1.6	3.9	9	77.5
		A03,A10	50	13.1	12.1	3	173.0
	Vistas giross		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Tvaicēti rīsi		35	1.3	3.4	4	51.8
	Piena mērce	A01, A07	60	0.9	2.8	2.9	40.4
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rudzu maize	A01	150	0.1	0	2.7	11.2
	Citronu dzēriens			21.5	22.8	60.1	531
Launags	Kliju maize ar sviestu un gurķi	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
	Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.7	10.4	35.5	270.4
Kopā dienā :				36.7	46.5	126.6	1071 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
	Dārzenu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9.6	9.4	22	211
Launags	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		130	3.6	3.3	5.7	39
				18.94	21.39	54.12	456
	Launags						
	Ābolu plātismaize_1	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens*		200	6	3	9.6	89.4
				9.4	12.5	37.1	298.5
	Kopā dienā :			34.64	40.49	130.1	995 10.7/0.8

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli 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 ēdienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produkta nosaukums	Ē-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

Saskaņots
 skolā nodarbojās
 J. Vokietis




GARDBRĪDIS

Datums Ēdienreize
Pirmdienā Brokastis

Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām) 3-6 gadu audzēkņi 1. nedēļa

Apstiprinu _____

Datums Pirmdiena	Ēdienreize Brokastis	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
		Kukurūzas biežputra ar spec. pienu, saberztas ogas	*A12	180/10	4.6	3	30.4	174	
		Kviešu maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0	
	Pusdienas		Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	140	5.8	3.3	37.6	212
			Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem_2	A01	150	4.4	5.2	13.7	119.2
			Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	12.5	12	31.7	284.8
	Launags		Rāmkalnu sirupu morss		150	0.9	1.3	3.6	29.7
			Rudzu maize	*A01	20	0	0	14.4	57.6
					150	1.4	0.2	8.3	52
			Rīsu piena zupa ar rīsiem		150	19.2	18.7	71.7	543
			Klīju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	2.5	1.5	26.6	127
			Sezonas auglis (auglis)		80	1.3	0.3	13.3	62
	Brokastis			Kopā dienā :	4.8	2	56.7	262	
					29.8	24	166	1017	
					3.9	3.1	28.3	156	
				*A01	7/3	0.1	0	3.5	14
					15	1.2	0.3	7.2	38
					150/3	0	0	3	12
	Pusdienas				5.2	3.4	42	220	
					4.3	4.4	17.1	125.2	
					9.2	13.5	3.2	166	
					120	2.5	0	18.4	84
					60	0.5	1	9	47
					150	0.2	0.1	6.4	27.3
Launags			*A01	20	1.4	0.2	8.3	52	
					18.1	19.2	62.4	501	
				6.5	4.2	39.4	244		
	Brokastis			Kopā dienā :	0	0	3	43	
					0.3	0.6	13.4	54	
					6.8	4.8	55.8	341	
				*A01	30.1	27.4	160.2	1062	
					3.7	1.7	33	152	
					0.1	0.1	3.6	15.7	
					0.9	1.9	12.7	72	
					4.7	3.7	49.3	240	
					2	4.3	9.1	83.1	
	Pusdienas				8.2	13.9	2.6	168	
					5	1.3	24.8	131	
					0.7	1.8	2.4	28.6	
			*A01	150	0	0	3.8	15.2	
				20	1.4	0.2	8.3	52	
				17.3	21.5	51	478		

Launags	Rīsu biežputra ar rīsu pienu Zemeņu ķīselis Auglis (ābols)*	150 130 100	2.2 0.3 0.3	3.6 0.2 0.6	23.8 10 13.4	136 12 54
Ceturtdiena Brokastis	Kukurūzas biežputra ar spec. pienu ar ievārījumu Saldskābā maize Zāļu tēja ar cukuru	Kopā dienā : 180/10 20 150/3	24.8 3.2 1.2 0	29.6 2.2 0.3 0	47.2 29.1 9 3	202 920 155 46 12
Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa Smaļcinātas baltas zivs filejas kotlete (bez olas) Tvaicēti rīsi Dārzenu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rāmkalnu sirupa dzēriens Rudzu maize	A01 A01 A11 A01	4.4 1.5 9.4 3.1 0.5 0.9 0 1.4	2.5 2.9 5.9 0.4 4 2.8 0 0.2	41.1 8.9 7.6 30.2 6.2 2.9 12.8 8.3	213 67.7 150 137 62 40 51 52
Launags	Dārzenu stieniši Kliju maize ar vārītu gaļu Zāļu tēja ar cukuru Auglis(ābols)*	A01	16.8 0.9 5.7 0 0.3	16.2 0.1 0.8 0 0.6	76.9 3.4 6.7 3 13.4	560 21 61 12 54
Piekttdiena Brokastis	Rīsu biežputra ar spec. pienu Blenderētas ogas ar cukuru Kviešu maize Kakao ar rīsu pienu	A01	28.1 3.8 0.1 1.2 1.1	20.2 2.9 0 0.3 1.7	144.5 26 3.5 7.2 12.5	921 145 14 38 71
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām Dārzenu un gaļas sautējums mājās gaumē ar kartupeļiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Ābolu kompots Rudzu maize	A01	6.2 4.3 9.6 0.9 0.2 1.4	4.9 7.2 9.4 2.1 0.3 0.2	49.2 20.6 22 2.6 8.9 8.3	268 164 211 33 39 52
Launags	Dubultā kviešu maize ar ābolu ievārījumu Spec. piens	A01	16.4 2.6 0.9 0.9	19.2 0.9 1.9 3.5	62.4 25.2 12.7 37.9	499 117 72 189
Kopā dienā :			26.1	26.9	149.5	955.9

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 (27.09.2022.)

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

Sarmaya H
Jadlas mēdusīsa
J. Nikelovska

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.