

19.11.-21.11.2025.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
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 (<i>graužami vai rīvēti</i>)		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	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	
					14.8	16.66	33.31	342	
	Launags	Biezpiens ar krējumu	A07	60/15	9.98	8.4	2.09	123.9	
		Cepumi	A07	10	0.78	1.47	7	44.4	
		Piens	A07	100	3.2	2	4.53	48.9	
		Sezonas auglis*		50	0.15	0.3	5.7	26.1	
					14.11	12.17	19.32	243.3	
		Kopā dienā :			36.5	34.33	80.77	778	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	
		Vārīti 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 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

ALERĢĒNI:

- | | |
|--|---|
| <p>*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas</p> <p>*A 02- Vēžveidīgie un to produkti</p> <p>*A 03- Olas un to produkti</p> <p>*A 04- Zivis un to produkti</p> <p>*A 05- Zemesrieksti un to produkti</p> <p>*A 06- Sojas pupas un to produkti</p> <p>*A 07- Piens un tā produkti</p> <p>*A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti</p> | <p>*A 09- Selerijas un to produkti</p> <p>*A 10- Sinepes un to produkti</p> <p>*A 11- Sezama sēklas un to produkti</p> <p>*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti</p> <p>*A 13- Lupīna un tās produkti</p> <p>*A 14- Gliemji un to produkti</p> |
|--|---|

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
sadalīšanas nodaļā
J. Noiklovicova



19.11.-21.11.2025.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
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 (<i>graužami vai rīvēti</i>)		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 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	
		Biezpiens ar krējumu	A07	60/15	9.98	8.4	2.09	123.9	
	Launags	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 :				40.32	38.66	115.5	971.1	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 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	
	Kopā dienā :				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	
		Cūkgaiļas 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	
	Kopā dienā :				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

ALERĢĒNI:

- | | |
|--|--|
| <i>*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas</i> | <i>*A 09- Selerijas un to produkti</i> |
| <i>*A 02- Vēžveidīgie un to produkti</i> | <i>*A 10- Sinepes un to produkti</i> |
| <i>*A 03- Olas un to produkti</i> | <i>*A 11- Sezama sēklas un to produkti</i> |
| <i>*A 04- Zivis un to produkti</i> | <i>*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti</i> |
| <i>*A 05- Zemesrieksti un to produkti</i> | <i>*A 13- Lupīna un tās produkti</i> |
| <i>*A 06- Sojas pupas un to produkti</i> | <i>*A 14- Gliemji un to produkti</i> |
| <i>*A 07- Piens un tā produkti</i> | |
| <i>*A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti</i> | |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

*Sakarā ar
skolas mudināšanu
J. Noitehoviča*

