

ar 10.11.2025



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte **PII izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi** **2. nedēļa**

Apstiprinu
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
 Jānis Titlāns

no 29.09.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Četrus graudu pārslu biezputra	A01,07	140	3.89	1.71	21.08	115.3	
		Sviests	A07	3	0	2.37	0.06	21.6	
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	8/5	0.65	0.2	7.05	32.6	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					4.54	4.28	28.19	169	
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	120	2.96	3.36	12.8	93.3	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		80	7	8.6	4.7	124.2	
		Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	0.7	2.5	4.1	41.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		100	0	0	6.4	25.6	
					14.36	15.39	47.08	384	
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	A01,07	120	4.72	2	17.44	106.6	
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	15/20	3.5	2.9	8.6	74.5	
		Sezonas auglis (banāns)		70	0.88	0.18	14.7	63.9	
					9.1	5.08	40.74	245	
		Kopā dienā :			28	24.8	116	799	5,3/1.1
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	140	4.04	2.1	19.99	115.0	
		Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi	A01,07	8/2/20	0.75	1.5	3.55	30.7	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					4.89	3.6	27.04	160	
	Pusdienas	Baltas zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	120	3.44	3.36	6.64	70.6	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		160	12.6	12.9	33.5	300.5	
		Kāļu salāti ar āboliem un krējumu	A07	60	0.7	1.9	3.8	35.1	
		Kliju maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Ūdens ar citronu		100	0	0	0.07	0.3	
					17.44	18.26	48.16	427	
	Launags	Kirbju mīklas pankūciņas	A01,03	75	4.58	5.93	24.98	171.6	
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.15	10.0	
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
		Kopā dienā :			31.81	31.79	107.1	842	2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Dažādu putraimu asorti biezputra	A07	140	4.51	4.59	18.04	131.5	
		Sviests	A07	2	0	1.64	0.04	14.9	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	8/2/10	2.8	3.3	3.4	54.5	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					7.31	9.53	21.48	201	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	120	1.2	2.48	5.84	50.5	
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,03	60	8.5	13.4	8	186.6	
		Kartupeļu biezenis	A07	100	2.08	0.23	14	66.4	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		100	0	0	3.4	13.6	
					12.48	17.91	35.94	355	
	Launags	Cepumu-skābā krējuma deserti	A01,A03,A	40	1.8	7.2	11.9	120	
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61	
		Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					2.1	7.8	38.5	232.6	
		Kopā dienā :			21.89	35.24	95.92	788.4	2.28/0.7
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	140	4.28	2.1	19.28	113.1	

	Ievārījums		8	0.08	0	4.88	19.8	
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.65	1.9	3.35	33.1	
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
				5.01	4	27.51	166	
Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	120	1.04	3.04	6.32	56.8	
	Skābais krējums	A07	3	0.06	0.6	0.06	5.9	
	Sautetas cukgajas sūreimenes	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9	
	dārzeņu mērcē		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
	Tvaicēti rīsi		60	0.7	0.7	1.6	15.5	
	Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
	Rudzu maize	A01	100	0.13	0.07	4.27	18.2	
	Ogu morss			15.23	18.01	49.1	419	
	Launags	Omlete ar zaļajiem zirnišiem	A01,03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6
Kliju maize		A01	8	0.65	0.25	3.35	18.3	
Sviests		A07	2	0	1.64	0.04	14.9	
Zāļu tēja bez cukura			150	0	0	0	0.0	
Sezonas auglis*			100	0.3	0.6	11.4	52.2	
				8.25	11.89	17.99	212	
			Kopā dienā :	28.49	33.9	94.6	797	4.4/0,7
Piektdiena	Brokastis	Miežu putraimu biežputra	A01, A07	120	3.5	3.7	15.2	108.1
		Ievārījums		5	0.08	0	3	12.3
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.65	1.9	3.35	33.1
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				4.23	5.6	21.55	154	
Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		120	4.16	4.32	13.2	108.3	
	Skābais krējums		2	0.04	0.4	0.04	3.9	
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru		80/20	8.33	7.2	18.48	172.0	
	Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1	
	Rāmkalnu sīrupu morss_2		100	0	0	6.4	25.6	
				13.13	14.42	40.92	346	
Launags	Biezpiena sacepums	A01,03	100	14.5	8.4	21.7	220.4	
	Piens	A07	100	3.2	2	4.53	48.9	
	Sezonas auglis*		70	0.21	0.42	6.37	30.1	
				17.91	10.82	32.6	299.4	
			Kopā dienā :	35.27	30.84	95.07	799	8.1/0.5

*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)	Olbumvielas (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	186	180
2	Piena vai skābpiena produkti	780	780
3	Biezpiens, siers	113,3	110
4	Augļi, ogas	273	250
	t. sk.svaigā veidā	246	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	723.6	500
	t. sk.svaigā veidā	250,2	250
6	Kartupeļi	192,5	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
sacel. medicīnā
J. Noičeviča

ar 10.11.2025



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

2. nedēļa

Apstiprinu Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas
direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā

no 29.09.2025. Viē. Tīnmane

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Četrus graudu pārslu biezputra	A01,07	180	5	2.2	27.1	148.2	
		Sviests	A07	7	0	5.74	0.14	52.2	
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.3	8.34	41.34	266	
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	3.7	4.2	16.0	116.6	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		80	7	8.6	4.7	124.2	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	0.7	2.5	4.1	41.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
					16.8	16.6	62.6	467	
					11.4	6.7	55	326	
					34.5	31.6	158.9	1059	6.0/1.1
	Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	A01,07	30/150	6.9	3.6	29.6	178.4	
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	15/20	3.5	2.9	8.6	74.5	
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					11.4	6.7	55	326	
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0	
		Kliju 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	
					6.7	5.7	36.3	223	
	Pusdienas	Baltas zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	150	4.3	4.2	8.3	88.2	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		160	12.6	12.9	33.5	300.5	
		Kāļu salāti ar āboliem un krējumu	A07	60	0.7	1.9	3.8	35.1	
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7	
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4	
					19.3	19.7	54.6	473	
					12.3	12.9	43.2	338.7	
					38.3	38.3	134.1	1035	2/0.5
	Launags	Ķirbju mīklas pankūciņas	A01,03	100	6.1	7.9	33.3	228.7	
		Skābais krējums	A07	10	0.2	2	0.3	20.0	
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	90	
					12.3	12.9	43.2	338.7	
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu biezputra	A07	180	5.8	5.9	23.2	169.1	
		Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/3/20	6.8	7.8	6.7	124.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					12.6	17.8	30	331	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63.1	
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,03	60	8.5	13.4	8	186.6	
		Kartupeļu biezenis	A07	130	2.7	0.3	18.2	86.3	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					14.8	18.8	56.1	453	
	Launags	Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A	50	2.3	8.9	14.9	149	
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61	
		Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					2.6	9.5	41.5	261.9	
					30	46.1	127.6	1045	3/0.8

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biežputra	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
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.9	6.5	37.6	237
Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1.3	3.8	7.9	71.0
	Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	Sautetas cukgaļas sūreimenes	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9
	dārzeņu mērcē		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Tvaicēti rīsi		60	0.7	0.7	1.6	15.5
	Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rudzu maize	A01	150	0.2	0.1	6.4	27.3
	Ogu morss			16.3	19.3	57	467
Launags	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	A01,03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.9	13.8	21.3	245.0
Kopā dienā :				32.1	39.6	115.9	948 5.9/1.3
Piektdiena Brokastis	Miežu putrainu biežputra	A01, A07	180	5.2	5.5	22.8	161.5
	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
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.6	9.3	35.6	253
Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100/30	11.8	10.2	23.1	231.4
	Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4
				19.1	19.3	60.4	492
Launags	Biezpiena sacepums	A01,03	100	14.5	8.4	21.7	220.4
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	9.1	43.0
				20.8	12	40.4	353.4
Kopā dienā :				46.5	40.6	136.4	1098 9.7/0.8

*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	189.9	180
2	Piena vai skābpiena produkti	961.1	780
3	Biezpiens, siers	123.3	110
4	Augļi, ogas	422	400
	t. sk.svaigā veidā	386	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	712.3	650
	t. sk.svaigā veidā	255.6	250
6	Kartupeļi	250.4	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

Saskaņots
skolas medicīniskā
T. Nīkševiča



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte (bez zivīm)**PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi****2. nedēļa**

Itas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas
 Apstiprinu direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
 Vija Titmane

no 10.11.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Četrus graudu pārslu biezputra	A01,07	180	5	2.2	27.1	148.2	
		Sviests	A07	7	0	5.74	0.14	52.2	
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.3	8.34	41.34	266	
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	3.7	4.2	16.0	116.6	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		80	7	8.6	4.7	124.2	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	0.7	2.5	4.1	41.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
					16.8	16.6	62.6	467	
	Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	A01,07	30/150	6.9	3.6	29.6	178.4	
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	15/20	3.5	2.9	8.6	74.5	
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					11.4	6.7	55	326	
	Kopā dienā :				34.5	31.6	158.9	1059	6.0/1.1
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0	
		Kliju 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	
					6.7	5.7	36.3	223	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa		150	1.5	3.1	7.3	63.1	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		160	12.6	12.9	33.5	300.5	
		Kāļu salāti ar āboliem un krējumu	A07	60	0.7	1.9	3.8	35.1	
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7	
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4	
					16.5	18.6	53.6	448	
	Launags	Kirbju mīklas pankūciņas	A01,03	100	6.1	7.9	33.3	228.7	
		Skābais krējums	A07	10	0.2	2	0.3	20.0	
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	90	
	Kopā dienā :				12.3	12.9	43.2	338.7	
	Kopā dienā :				35.5	37.2	133.1	1010	2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu biezputra	A07	180	5.8	5.9	23.2	169.1	
		Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/3/20	6.8	7.8	6.7	124.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					12.6	17.8	30	331	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63.1	
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,03	60	8.5	13.4	8	186.6	
		Kartupeļu biezenis	A07	130	2.7	0.3	18.2	86.3	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					14.8	18.8	56.1	453	
	Launags	Cepumu-skābā krējuma desert:	A01,A03,A	50	2.3	8.9	14.9	149	
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61	
		Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					2.6	9.5	41.5	261.9	
	Kopā dienā :				30	46.1	127.6	1045	3/0.8

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biežputra	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
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.9	6.5	37.6	237
Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1.3	3.8	7.9	71.0
	Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	Sautetas cukgajas sīrenītes	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9
	dārzeņu mērcē		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Tvaicēti rīsi		60	0.7	0.7	1.6	15.5
	Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rudzu maize	A01	150	0.2	0.1	6.4	27.3
	Ogu morss			16.3	19.3	57	467
Launags	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	A01,03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.9	13.8	21.3	245.0
Kopā dienā :				32.1	39.6	115.9	948 5.9/1.3
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biežputra	A01, A07	180	5.2	5.5	22.8	161.5
	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
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.6	9.3	35.6	253
Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100/30	11.8	10.2	23.1	231.4
	Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4
				19.1	19.3	60.4	492
Launags	Biezpiena sacepums	A01,03	100	14.5	8.4	21.7	220.4
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	9.1	43.0
				20.8	12	40.4	353.4
Kopā dienā :				46.5	40.6	136.4	1098 9.7/0.8

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

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	189.9	180
2	Piena vai skābpiena produkti	961.1	780
3	Biezpiens, siers	123.3	110
4	Augļi, ogas	422	400
	t. sk.svaigā veidā	386	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	712.3	650
	t. sk.svaigā veidā	255.6	250
6	Kartupeļi	250.4	150

ALERĢĒNI:

*A 01- Kviesī, 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

Sarmuņi
sokolai mēģināt
J. Veikševiča



SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas
direktora vietn. admin. sāimnieciskajā darbā
Māra Tīmane

Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām)

GARDBRĪDIS

2. nedēļa

no 10.11.2025

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Cetru graudu pārslu biezputra ar spec. pienu	A01	180	2.8	2.8	29.4	154.0	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					4.2	3.2	49.6	244	
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	3.7	4.2	16.0	116.6	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		80	7	8.6	4.7	124.2	
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	0.7	2.5	4.1	41.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
					16.8	16.6	62.6	467	
	Launags	Kukurūzas pārslas ar spec. pienu	A01	30/150	3	2.6	35.6	177.8	
		Kliju maize ar vistas gaļu	*A01	15/15	4.6	0.7	6.7	56	
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					8.6	3.5	59.1	307	
	Kopā dienā :				29.6	23.3	171.3	1018	6.0/1.1
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra ar speciālo pienu		180	3.2	2.2	30	152.6	
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0	
		Kliju maize ar svaigu gurķi	A01	15/20	1.3	0.3	7.3	37.1	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					4.5	2.5	40.8	204	
	Pusdienas	Baltas zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	150	4.3	4.2	8.3	88.2	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		160	12.6	12.9	33.5	300.5	
		Kāļu salāti ar āboliem un eļļu		60	0.5	3.1	3.5	43.9	
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7	
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4	
					19.1	20.9	54.3	482	
	Launags	Ķirbju mīklas pankūciņas	A01,03	100	6.1	7.9	33.3	228.7	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
		Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90	
					7.1	9.8	52.1	343.5	
	Kopā dienā :				30.7	33.2	147.2	1029	2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu biezputra ar spec pienu		180	4.4	2.4	30	159.2	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
		Kliju maize ar vistas gaļu	*A01	15/15	4.6	0.7	6.7	56	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					9.1	3.1	42.8	240	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63.1	
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,03	60	8.5	13.4	8	186.6	
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90.4	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					14.8	18.5	57.8	457	
	Launags	Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136	
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61	
		Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					2.5	4.2	50.4	249	
	Kopā dienā :				26.4	25.8	151	945.9	3/0.8

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biezputra ar spec.pienu	A01	180	3.4	1.5	30	147.0
	Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
	Kliju maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				4.7	1.8	43.3	210
Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1.3	3.8	7.9	71.0
	Sautetas cukgajas sīrementes dārzeņu mērcē(bez		70	9.2	11.9	2	151.9
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	60	0.7	0.7	1.6	15.5
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3
				15.9	17.1	56.4	443
Launags	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	A03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6
	Kliju maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.8	10.3	21.8	216.8
Kopā dienā :				29.4	29.2	121.5	870 5.9/1.3
Piektdiena Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar spec.pienu	A01	180	3.4	5.2	27.1	168.8
	Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
	Kliju maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				4.7	5.5	40.4	232
Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4
	Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem		100/30	11.6	11.2	26.4	252.8
	Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4
				18.8	19.3	63.6	503
Launags	Ķirbju mīklas pankūciņas	A01,03	100	6.1	7.8	33.3	227.8
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	9.1	43.0
				7.3	10.3	55.1	360.8
Kopā dienā :				30.8	35.1	159.1	1096 9.7/0.8

*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 ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	189.9	180
2	Piena vai skābpiena produkti	961.1	780
3	Biezpiens, siers	123.3	110
4	Augli, ogas	422	400
	t. sk.svaigā veidā	386	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	712.3	650
	t. sk.svaigā veidā	255.6	250
6	Kartupeļi	250.4	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

Saskaņots
noliktuvniecība

J. Norka

[Signature]