



GARDBRĪDIS

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

Itas Kozakēvičas Rīgas Polu vidusskolas
 Apstiprināt. admin. saimnieciskajā darbā
 Vija Titmane

no 29.09.2025

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	140	3.89	1.71	21.08	115.3	
		Sviests	A07	3	0	2.37	0.06	21.6	
		Kviešu maize ar ievārijumu	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	
					9.1	5.08	40.74	245	
		Kopā dienā :			28	24.8	116	799	5,3/1.1
	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	
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	
					9.48	9.93	31.93	255.0	
		Kopā dienā :			31.81	31.79	107.1	842	2/0.5
	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	
Trešdiena	Brokastis	Dažādu putraimu asorti	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 deserts	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 cukgajās sūreimētes dārzeņu mērcē	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9	
	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	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
	Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
				15.23	18.01	49.1	419	
Launags	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	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 putrainu biezputra	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)	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	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., 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

Saskaņots
sacel. medmāc.
J. Veitkociņa



ar 10.11.2025



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte
PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi
2. nedēļa

Itas Kozakēvičas Rīgas Polu vidusskolas
Apstiprināt. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane

no 29.09.2025 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	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	
	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 :				38.3	38.3	134.1	1035	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 desertis	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 sūreņmeites	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 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 ēdienreizu 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, 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

*Saskaņots
ar skolā nodarbinātā
L. Nīkševiču*



GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi

Ēdienkarte (bez piena produktiem)

2. nedēļa

no_10.11.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Cetru graudu pārslu biezputra ar spec. pienu	A01	140	2.2	2.2	22.9	120.2	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
		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	
					2.95	2.4	36.05	178	
	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	
		Rāmkalnu sirupu morss_2		100	0	0	6.4	25.6	
					13.66	15.29	42.93	364	
	Launags	Kukurūzas pārslas ar spec.		20/100	2	1.7	23.7	118.1	
		Kliju maize ar vistas gaļu	*A01	15/15	4.6	0.7	6.7	56	
		Sezonas auglis (banāns)		70	0.88	0.18	14.7	63.9	
					7.48	2.58	45.1	238	
		Kopā dienā :			24.09	20.3	124.1	780	5,3/1.1
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra ar speciālo pienu		140	2.5	1.7	23.3	118.5	
		Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Kliju maize ar svaigu gurķi	A01	8/20	0.6	0.2	3.7	19.0	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					3.2	1.9	30.5	152	
	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	120	3.44	3.36	6.64	70.6	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		130	10.3	10.5	27.2	244.5	
		Kāļu salāti ar āboliem un eļļu		60	0.5	3.1	3.5	43.9	
		Ūdens ar citronu		100	0	0	0.07	0.3	
					14.24	16.96	37.41	359	
	Launags	Ķirbju mīklas pankūciņas	A01,03	75	4.58	5.93	24.98	171.6	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
		Spec. piens		150	0.9	1.9	12.7	90	
					5.58	7.83	43.78	286.4	
		Kopā dienā :			23.02	26.69	111.7	798	2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu biezputra ar spec pienu		140	3.4	1.9	23.3	123.9	
		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		100	0	0	0	0.0	
					8.1	2.6	36.1	205	
	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	
		Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	69.6	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rāmkalnu sirupu morss_2		100	0	0	3.4	13.6	
					12.5	17.68	37.24	358	
	Launags	Rīsu biezputra ar rīsu pienu		120	1.7	2.9	19	109	
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61	
		Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					2	3.5	45.6	222	
		Kopā dienā :			22.6	23.78	118.9	784.8	2.28/0.7

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biezputra ar spec.pienu	A01	140	2.6	1.2	23.3	114.0
	Ievārījums		8	0.08	0	4.88	19.8
	Kliju maize	A01	8	0.65	0.25	3.35	18.3
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				3.33	1.45	31.53	152
Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	120	1.04	3.04	6.32	56.8
	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma,bez miltiem)		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		60	0.7	0.7	1.6	15.5
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2
				14.87	16.21	48.54	400
Launags	Omlete ar zaļajiem zirņiem	A01,03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6
	Kliju maize	A01	8	0.65	0.25	3.35	18.3
	Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				8.25	10.25	17.95	197.1
Kopā dienā :				26.45	27.91	98.02	749 4.4/0,7
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biezputra	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
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		100/20	8.3	8	21.1	189.6
	Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Rāmkalnu sīrupu morss_2		100	0	0	6.4	25.6
				13.06	14.82	43.5	360
Launags	Ķirbju mīklas pankūciņas	A01,03	70	4.3	5.5	23.3	159.9
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90
	Sezonas auglis*		70	0.21	0.42	6.37	30.1
				5.41	7.82	42.37	280
Kopā dienā :				22.7	28.24	107.4	793 8.1/0.5

*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

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
skolas nodarīgša

J. Veikševiča

Ēdienkarte (bez zivīm)

PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

2. nedēļa

no 10.11.2025

Ilga Kozakeviča Rīgas Poļu vidusskolas
Apstiprinu direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane

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	
					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 desertis	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 cukgaļas 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 zirņiem	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 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	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	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, 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

Saskaņots
nodarīdātājs
J. Vaitkovičs



SIA "Žaks-2" ēdienkarte

PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām)

Itas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas
Apstiprināt. admin. saimnieciskajā darbā
Vija Titmane

GARDBRĪDIS

2. nedēļa

no 10.11.2025 Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv.,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 sirupu 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 (bez olas)	A01	100	5	6.8	33.3	214.4	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
		Spec. piens		150	0.9	1.9	12.7	90	
					6	8.7	52.1	329.2	
					Kopā dienā :	29.6	32.1	147.2	1015 2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Prošas 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 (bez maizes, bez olām)		60	9.5	14.8	3.3	184.4	
		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 sirupu morss_2		150	0	0	9.6	38.4	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					15.8	19.9	53.1	455	
	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 :	27.4	27.2	146.3	943.7 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
	Sautētas cūkgajas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma,bez miltiem)		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		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 zirņiem	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 putraimu 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 dārzeņu pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4
	Makaroni ar maltu cūkgāju 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 sirupu 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 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)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
 Inelas nodarīša
 J. Nodolovica