

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	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,03;09	50/30	7.7	8.8	6.8	137.2	
		Vārīti kartupeļi		100	2.08	0	15.33	69.6	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0.7	1.9	4	35.9	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
					12.59	14.55	40.63	344	
	Launags	Rauga mīklas pufīgās 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 :			22.5	26.59	105.1	749.8	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 rīvēti)		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 biežzupa		120	1.2	1.28	7.12	44.8	
		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	
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1	
		Ūdens ar citronu		100	0.02	0	0.06	0.3	
					15.42	16.28	33.28	341	
	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	
					11.82	11.94	27.57	265.0	
		Kopā dienā :			30.9	33.72	88.99	799	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	
	Tomātu mērce		15	0.2	1.5	1.2	19	
	Vārīti makaroni	A01	80	2.8	1.1	18.9	96.7	
	Rīvētu burkānu salāti		50	0.5	2.3	2.4	32.3	
	Karkadē dzēriens		100	0	0	1.8	7.2	
				14.0	16.74	40.4	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 :	29.44	30.77	96.18	780	7.6/0.4
Piektdiena	Brokastis	Miežu putrainu 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	8/2/10/10	3	3.85	3.54	60.8
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
				7.14	8.13	24.77	201	
	Pusdienas	"Mājas" soļanka		120	2.96	4.08	7.12	77.0
		Skābais krējums	A07	3	0.06	0.6	0.06	5.9
		Cūkgaļas plov		140	10.33	12.95	33.43	291.6
		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
					14.92	19.33	49.46	431
	Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
		Piens*	A07	100	3	1.5	4.8	45
					3.4	3.4	25.1	144.9
			Kopā dienā :	25.46	30.86	99.33	777	6.1/0,7

*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

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	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-** Zivs 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.

Sasmuķis
sveikas mēdzenas
J. Neikhevičs



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	
		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	
	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 putraimu 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	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,03;09	50/30	7.7	8.8	6.8	137.2	
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	83.6	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0.7	1.9	4	35.9	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					14.1	15.6	51.5	403	
	Launags	Rauga mīklas pufiņgās 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 :			26.9	40.9	129	992	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 (graužami 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	Ķirbju biezzupa		150	1.9	3.3	8.9	72.9	
		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	
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1	
		Ūdens ar citronu		150	0.03	0	0.09	0.5	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					18.33	18.58	48.47	434	
	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 :			41.45	39.32	104.6	938.2	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		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	
	Tomātu mērce		20	0.3	2	1.6	25.6	
	Vārīti makaroni	A01	100	3.5	1.38	23.63	120.9	
	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	
				16.6	19.08	56.83	465	
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 :			40.3	42.68	132.4	1076	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
		Cūkgāļas 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 IZMAINAM 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	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., 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

Saukums
sadal. nedēļas
J. Niteļova

[Handwritten signature]



GARDBRĪDIS

Datums
Pirmdienā
Ēdienreize
Brokastis

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

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal									
Pirmdienā	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar spec. pienu	*A01	180	3.9	3.1	28.3	156									
		Ievārījums		10	0	0	6.1	24.4									
		Kviešu maize		15	1.2	0.4	8	40									
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12									
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	232									
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		90	1.4	11.7	11.7	158									
		Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2									
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		60	0.6	2.5	1.2	30									
		Augļu-ogu sīrupu morss_2		150	0	0	14.4	57.6									
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	52									
Launags	Kukurūzas pārsīas ar rīsu pienu	Banāns	30/150	13.1	22.23	72.33	504										
				3	2.6	35.6	182										
				1	0.2	16.8	72										
				4	2.8	52.4	254										
	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar spec.pienu, ievārījumu	*A12	Kopā dienā : 180/10	22.2	29.0	170.13	991									
					3.2	2.2	35.2	146									
					15	1.2	0.4	8	40								
					150	0	0	3	12								
					4.4	2.6	46.2	198									
					150	1.6	4.6	7.6	78.2								
Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez olas,bez maizes)	Vārīti kartupeļi	50/30	7	10.1	8.6	153.3									
					120	2.5	0	18.4	83.6								
					60	0.7	1.9	4	35.9								
					20	1.4	0.2	8.3	40.6								
	Launags	Kefīra miklas pankūciņas (bez olas)	Ogas saberztas ar cukuru	Spec.piens	Sezonas auglis	A01	0.2	0.1	6.4	27.3							
							13.4	16.9	53.3	419							
							100	5	6.8	33.3	208						
							7/3	0.1	0	3.5	14						
							150	0.9	1.9	12.7	72						
							80	0.3	0.6	13.4	54						
Trešdienā	Brokastis	Mannas biezputra ar spec.pienu	Ievārījums	Kliju maize ar vistas gaļu	Burkāni (graužāmi vai rīvēti)	Zāļu tēja bez cukura	*A01	Kopā dienā : 180	24.1	28.8	162.4	965					
									3.4	1.5	30	180					
									10	0.1	0	6.1	24.8				
									15/15	4.6	0.7	6.7	56				
	Pusdienas	Ķirbju biezputa	Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)	150	8.6	2.3	45.2	273	72.9								
										1.9	3.3	8.9	72.9				
										10.2	12.2	3.4	164.2				

	Vārīts bulgurs	A01	100	4	0.38	25.38	120.9
	Skābētu kāpostu un ābolu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Ūdens ar citronu		150	0.03	0	0.09	0.5
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
Launags	Biezpiens ar krējumu	A07	60/15	18.13	18.58	48.87	435
	Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
	Cepumi	A01	20	1.54	2.94	14.08	88.9
	Sezonas auglis		80	0.3	0.6	13.4	54
Ceturtdiena	Prosas biezputra ar spec. pienu		Kopā dienā :	9.98	8.4	2.09	123.9
	Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	180	4.4	2.4	30	153
	Zāļu tēja ar cukuru		15/10	1.3	0.4	14.1	65
			150	0	0	3	12
Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	5.7	2.8	47.1	230
	Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas (bez olas, bez maizes)	A04	70	10.5	8.6	5.8	142.6
	Tomātu mērce		20	0.3	1.38	23.63	108.1
	Vārīti makaroni	A01	100	3.5	1.38	23.63	120.9
Launags	Rivētu burkānu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Karkadē dzēriens	*A01	150	0	0	2.7	10.8
	Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	52
	Kviešu maize ar vārītu gaļu	*A01	15/30	8.9	7.7	8	136
Piektdiena	Kakao ar rīsu pienu un cukuru		150/3	2.6	2.2	7.1	59
	Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	54
	Miežu putrainu biezputra ar spec pienu		Kopā dienā :	11.8	10.5	28.5	249
	Blenderētas ogas ar cukuru	*A01,11	180	5.2	5.5	22.8	1033
Pusdienas	Kliju maize		7/3	0	0	3.5	14.0
	Zāļu tēja bez cukura		15	1.2	0.3	7.2	38
	"Mājas" soljanka		150	0	0	0	0
	Cūkgaļas plov_2		150	6.4	5.8	33.5	214
Launags	Svaigu kāpostu un burkānu salāti		160	3.7	5.1	8.9	96.3
	Rudzu maize		60	0.8	1.6	2.9	29.2
	Citronu dzēriens		20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Cepts ābols ar kanēli		150	0.1	0	2.7	11.2
Ceturtdiena	Spec.plens		100	17.8	21.7	61	511
			150	0.4	1.9	20.3	99.9
			150	0.9	1.9	12.7	72
			Kopā dienā :	1.3	3.8	3.3	171.9
			25.5	31.3	127.5	896	

Saņemots
nolai nodot
J. Mikulānska

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)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
	860-1170	22-44	29-52	97-176

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv.,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	
		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	
	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 putraimu 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	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,03;09	50/30	7.7	8.8	6.8	137.2	
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	83.6	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0.7	1.9	4	35.9	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					14.1	15.6	51.5	403	
	Launags	Rauga miklas 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 :			26.9	40.9	129	992	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 (<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	Ķirbju biezzupa		150	1.9	3.3	8.9	72.9	
		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	
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		60	0.6	2.5	2.8	36.1	
		Ūdens ar citronu		150	0.03	0	0.09	0.5	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					18.33	18.58	48.47	434	
	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 :			41.45	39.32	104.6	938.2	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	
	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,03	60	10.2	12.1	9.1	186.1	
	Tomātu mērce		20	0.3	2	1.6	25.6	
	Vāriti makaroni	A01	100	3.5	1.38	23.63	120.9	
	Rivētu 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	
				17.3	22.98	56.53	502	
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 :	41	46.58	132.1	1112	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.gurķi	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

*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 iestādē 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.

Saskaņots
sacelšanas
L. Nīķeļeviča