

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	
		Kīnas 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 rīvīti)		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 biezzupa		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 augli skolai" produktiem .

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAINĀM 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	Ē-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-** 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.

Sasmuols
melas medūnāsa
J. Neikhevičs



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,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	
		Kīnas 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	Kukurūzas 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 putrainu 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 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 (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

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
	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
	Vāriņi 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
				40.3	42.68	132.4	1076
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
				40.3	42.68	132.4	1076
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
	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
							8.5/1.0

*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	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

Saskaņots
ar skolotāju
J. Veitšoviča

**GARDBRĪDIS**

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

Apstiprinu

Bez piena produktiem, drikst skābpiena produktus
no 02.03.2026.

3. nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar speciālo pienu	A01	140	3	2.4	22	121.6	
		Ievārījums		5	0.05	0	1.22	5.1	
		Kliju maize	A01	8	0.65	0.25	3.35	18.3	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					3.7	2.65	26.57	145	
	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		100	0	0	9.6	38.4	
					15.5	16.76	47.06	401.1	
	Launags	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	150	3.3	1.8	25.8	132.6	
		Auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					4.3	2	42.6	206	
		Kopā dienā :			23.5	21.4	116.2	752	3.7/0.6
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar speciālo pienu	A01	140	2.6	1.2	23.3	114.4	
		Ievārījums		5	0.05	0	3.05	12.4	
		Kliju maize	A01	8	0.65	0.25	3.35	18.3	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					3.30	1.45	29.7	145	
	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 pankūciņas	A01	80	4.8	9.12	25.28	202.4	
		Blenderētas ogas ar cukuru		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 :			21.09	25.72	110.5	757.9	9.7/1.3
Trešdiena	Brokastis	Mannas putraimu biezputra ar speciālo pienu	A01	120	3.5	3.7	15.2	108.1	
		Ievārījums		5	0.08	0	3	12.3	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01	8/2/10	2.8	3.3	3.4	55	
		Burkāni (graužami vai rīvēti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					6.88	7.1	24	187	
	Pusdienas	Ķirbju biezzupa		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 :			34.1	35.32	84.85	794	3.8/0.5

Ceturtdiena Brokastis	Prosas putraimu biezputra ar spec pienu		140	3.4	1.9	23.3	123.9
	Ievārījums		5	0.05	0	3.05	12.4
	Kliju maize ar ievārījumu	A01	8/5	0.65	0.2	7.05	32.6
	Piparmētru tēja		100	0	0	0	0.0
				4.1	2.1	33.4	169
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	A01	15	0.2	1.5	1.2	19.1
	Vārīti makaroni		80	2.8	1.1	18.9	96.7
	Rīvētu burkānu salāti		50	0.5	2.3	2.4	32.3
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Karkadē dzēriens		100	0	0	1.8	7.2
				14.7	16.84	44.55	389
				6.55	7.7	19.7	174.7
Launags	Kliju maize ar sviestu un desu	A01	38	3.8	5.2	6.9	89.6
	Kakao ar rīsu pienu un cukuru		150/3	2.6	2.2	7.1	59
	Sezonas auglis*		50	0.15	0.3	5.7	26.1
				6.55	7.7	19.7	174.7
Kopā dienā :				25.37	26.64	97.65	732 7.6/0.4

Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar speciālo pienu		140	2.5	1.7	23.3	118.5
	Blenderētas ogas ar cukuru	A07	5/2	0.1	0	3.5	14.4
	Kliju maize ar sviestu, sieru un svaigu gurķi	*A01,11	8/2/10/10	3	3.85	3.54	61
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
				5.6	5.55	30.34	194
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	292.0
	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	432
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				1.3	3.8	33	171.9
Kopā dienā :				21.82	28.68	112.8	798 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 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

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saraksts
sacelst medmācīta
J. Noitelonova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,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	
		Kīnas 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	Kukurūzas 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 mīklas 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 (graužāmi vai rīvēti)		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	
	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	
				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 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.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" sojanka		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	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

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gala 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

Saskaņots
sveicamību
T. Veituleviča

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.



GARD BRĪDĪS

Datums **Ēdienreize**
Pirmdienā **Brokastis**

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

Apstiprinu _____

Datums	Ēdiena reize	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	*A01	15	1.2	0.4	8	40	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
								232	
Pusdienas		Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	128	
		Maīta cūkgaļa dārzeņu mērcē		90	1.4	11.7	11.7	158	
		Īrdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2	
		Ķirnas kāpostu un burkānu salāti		60	0.6	2.5	1.2	30	
		Augļu-ogu sīrupu morss		150	0	0	14.4	57.6	
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	52	
								504	
		Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu		30/150	3	2.6	35.6	182	
		Banāns		80	1	0.2	16.8	72	
								254	
Otrdienā	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar spec.pienu, ievārījumu	*A12	Kopā dienā :					
		Kviešu maize	*A01	180/10	3.2	2.2	35.2	146	
		Zāļu tēja ar cukuru		15	1.2	0.4	8	40	
				150	0	0	3	12	
								198	
		Sezonas dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78.2	
		Mērcē sūtīnātas gaļas bumbiņas (bez olas)	*A01,A09	50/30	7	10.1	8.6	153.3	
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	83.6	
		Biešu un svaigū kāpostu salāti		60	0.7	1.9	4	35.9	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
Launags		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
								419	
		Ķirbju mīklas pankūciņas (bez olas)	A01	100	5	6.8	33.3	208	
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14	
		Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	72	
		Sezonas auglis		80	0.3	0.6	13.4	54	
								348	
								965	
		Mannas biezputra ar spec.pienu		180	3.4	1.5	30	180	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
Trešdienā	Brokastis	Klīļu maize ar vistas gaļu	*A01	15/15	4.6	0.7	6.7	56	
		Burkāni (graužāmi vai mīvēti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					8.6	2.3	45.2	273	

Pusdienas	Kirņu biežputa	150	1.9	3.3	8.9	72.9
	Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)	80	10.2	12.2	3.4	164.2
	Vārīts bulgurs	100	4	0.38	25.38	120.9
	Skābētu kāpostu un ābolu salāti	60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Īdens ar citronu	150	0.03	0	0.09	0.5
Launags	Rudzu maize	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Garšaugu buljonā vārīts šķiņķis	A07	18.13	16.58	48.87	435
	Cepumi	50	11.4	7	0	108.6
	Zāļu tēja ar cukuru	A01	15.4	2.94	14.08	88.9
	Sezonas auglis	20	1.54	0	3	12
Ceturtdiena	Prosas biežputa ar spec. pienu	150	0.3	0.6	13.4	54
	Kviešu maize ar levārijumu	80	12.94	9.94	17.08	264
	Zāļu tēja ar cukuru	*A01,12	39.67	30.82	111.15	972
		180	4.4	2.4	30	153
		15/10	1.3	0.4	14.1	65
Pusdienas		150	0	0	3	12
	Veģetārā biešu zupa	150	5.7	2.8	47.1	230
	Smaļcinātas baltās zivs filejas bumbiņas (bez olas)	A04	1.2	3.8	11	83
	Tomātu mērcē	70	10.5	8.6	5.8	142.6
	Vārīti makaroni	20	0.3	1.38	23.63	108.1
Launags	Rīvētu burkānu salāti	A01	100	3.5	1.38	23.63
	Karkadē dzēriens	60	0.6	2.5	2.8	36.1
	Rudzu maize	150	0	0	2.7	10.8
		*A01	20	1.4	0.2	8.3
		15/30	17.5	17.86	77.86	554
Piektdiena	Kviešu maize ar vārītu gaļu	*A01	8.9	7.7	8	136
	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
		11.8	10.5	28.5	249	
		Kopā dienā :	35	31.16	153.46	1033
Pusdienas	Miežu putraiņu biežputa ar spec pienu	180	5.2	5.5	22.8	161.5
	Blenderētas ogas ar cukuru	7/3	0	0	3.5	14.0
	Kliju maize	15	1.2	0.3	7.2	38
	Zāļu tēja bez cukura	*A01,11	150	0	0	0
		6.4	5.8	33.5	214	
Launags	"Mājas" solanka	150	3.7	5.1	8.9	96.3
	Cūkgaļas plov	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	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Citronu dzēriens	A01	150	0.1	0	2.7
Launags	Cepbs ābols ar kanēli	100	17.8	21.7	61	511
	Spec.piens	150	0.4	1.9	20.3	99.9
		0.9	1.9	12.7	72	
		1.3	3.8	33	171.9	
		Kopā dienā :	25.5	31.3	127.5	896

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)” grozījumam (27.09.2022.)

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Uzturamvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrātu (g)
3-6 gadi	880-1170	22-44	29-52	97-176

Sarmayeti
medicīniskā
A. Abiļelece