

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/sāls, g	
Pirmdiena	Brokastis	Četru 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		
						<b>4.54</b>	<b>4.28</b>	<b>28.19</b>	<b>169</b>	
	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		
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		50	0.7	2.8	3	40		
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		100	0	0	6.4	25.6		
							<b>13.66</b>	<b>15.59</b>	<b>41.83</b>	<b>362</b>
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	A01,07	150	5.9	2.5	21.8	133.3		
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	8/20	3	2.8	4.8	56.4		
		Sezonas auglis ( banāns)		70	0.88	0.18	14.7	63.9		
						<b>9.78</b>	<b>5.48</b>	<b>41.3</b>	<b>254</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>27.98</b>	<b>25.4</b>	<b>111.3</b>	<b>785</b>	<b>5,3/1.1</b>
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		
						<b>4.89</b>	<b>3.6</b>	<b>27.04</b>	<b>160</b>	
	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		140	10	11.3	29.3	258.9		
		Balto redīsu un burkānu salāti		60	0.8	1.6	2.5	28		
		Kliju maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
		Ūdens ar citronu		100	0	0	0.07	0.3		
						<b>14.94</b>	<b>16.36</b>	<b>42.66</b>	<b>378</b>	
	Launags	Kefira 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		
						<b>9.48</b>	<b>9.93</b>	<b>31.93</b>	<b>255.0</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>29.31</b>	<b>29.89</b>	<b>101.6</b>	<b>793</b>	<b>2/0.5</b>
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu 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		
						<b>7.31</b>	<b>9.53</b>	<b>21.48</b>	<b>201</b>	
	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		
						<b>12.48</b>	<b>17.91</b>	<b>35.94</b>	<b>355</b>	
	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		
							<b>2.1</b>	<b>7.8</b>	<b>38.5</b>	<b>232.6</b>
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>21.89</b>	<b>35.24</b>	<b>95.92</b>	<b>788.4</b>	<b>2.28/0.7</b>

<b>Ceturtdiena Brokastis</b>	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	
				<b>5.01</b>	<b>4</b>	<b>27.51</b>	<b>166</b>	
<b>Pusdienas</b>	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	
	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9	
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.1	2.4	31	
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
	Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
				<b>15.23</b>	<b>19.41</b>	<b>49.9</b>	<b>435</b>	
<b>Launags</b>	Omlete ar zaļajiem zirniņiem	A01,03	mm	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	
				<b>8.25</b>	<b>11.89</b>	<b>17.99</b>	<b>212</b>	
<b>Kopā dienā :</b>				<b>28.49</b>	<b>35.3</b>	<b>95.4</b>	<b>813</b>	<b>4.4/0,7</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	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	
				<b>4.23</b>	<b>5.6</b>	<b>21.55</b>	<b>154</b>	
<b>Pusdienas</b>	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	
					<b>13.13</b>	<b>14.42</b>	<b>40.92</b>	<b>346</b>
<b>Launags</b>	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	
				<b>17.91</b>	<b>10.82</b>	<b>32.6</b>	<b>299.4</b>	
<b>Kopā dienā :</b>				<b>35.27</b>	<b>30.84</b>	<b>95.07</b>	<b>799</b>	<b>8.1/0.5</b>

\*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	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- Oļas 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- Lupiņa un tās produkti

\*A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņoti  
sulas nodrošinā  
J. Meikuleviča

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		
						<b>6.3</b>	<b>8.34</b>	<b>41.34</b>	<b>266</b>	
	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		
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		60	0.8	3.1	3.4	45		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9.6	38.4		
						<b>16.9</b>	<b>17.2</b>	<b>61.9</b>	<b>470</b>	
	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		
					<b>11.4</b>	<b>6.7</b>	<b>55</b>	<b>326</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>34.6</b>	<b>32.2</b>	<b>158.2</b>	<b>1062</b>	<b>6.0/1.1</b>	
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		
						<b>6.7</b>	<b>5.7</b>	<b>36.3</b>	<b>223</b>	
	Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	150	4.3	4.2	8.3	88.2		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		160	12.6	12.9	33.5	300.5		
		Balto redīsu un burkānu salāti	A07	60	0.8	1.6	2.5	28		
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7		
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4		
						<b>19.4</b>	<b>19.4</b>	<b>53.3</b>	<b>465</b>	
	Launags	Kefīra mīklas pankūciņas	A01,03,A0;	100	8.8	8.9	43.3	288.5		
		Skābais krējums	A07	10	0.2	2	0.3	20.0		
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	90		
						<b>15</b>	<b>13.9</b>	<b>53.2</b>	<b>398.5</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>41.1</b>	<b>39</b>	<b>142.8</b>	<b>1087</b>	<b>2/0.5</b>	
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		
						<b>12.6</b>	<b>17.8</b>	<b>30</b>	<b>331</b>	
	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		150	0	0	9.6	38.4		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						<b>14.8</b>	<b>18.8</b>	<b>56.1</b>	<b>453</b>	
	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		
					<b>2.6</b>	<b>9.5</b>	<b>41.5</b>	<b>261.9</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>30</b>	<b>46.1</b>	<b>127.6</b>	<b>1045</b>	<b>3/0.8</b>	

<b>Ceturtdiena Brokastis</b>	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	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
				<b>6.9</b>	<b>6.5</b>	<b>37.6</b>	<b>237</b>	
<b>Pusdienas</b>	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	
	Sautētas cūkgajas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9	
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.1	2.4	31	
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					<b>16.3</b>	<b>20.7</b>	<b>57.8</b>	<b>483</b>
<b>Launags</b>	Omlēte 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	
				<b>8.9</b>	<b>13.8</b>	<b>21.3</b>	<b>245.0</b>	
<b>Kopā dienā :</b>				<b>32.1</b>	<b>41</b>	<b>116.7</b>	<b>964</b>	<b>5.9/1.3</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Miežu putraimu biezputra	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	
				<b>6.6</b>	<b>9.3</b>	<b>35.6</b>	<b>253</b>	
<b>Pusdienas</b>	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		150	0	0	9.6	38.4	
				<b>19.1</b>	<b>19.3</b>	<b>60.4</b>	<b>492</b>	
<b>Launags</b>	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	
				<b>20.8</b>	<b>12</b>	<b>40.4</b>	<b>353.4</b>	
<b>Kopā dienā :</b>				<b>46.5</b>	<b>40.6</b>	<b>136.4</b>	<b>1098</b>	<b>9.7/0.8</b>

\*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, 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

Sarmayets  
sāklas medūvāsa  
T. Neikeliņoviča



**GARDBRĪDIS**

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

Apstiprinu

**Bez piena produktiem**no **02.02.2026.** Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

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	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		
						<b>2.95</b>	<b>2.4</b>	<b>36.05</b>	<b>178</b>	
	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		
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		50	0.7	2.8	3	40		
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		100	0	0	6.4	25.6		
						<b>13.66</b>	<b>15.59</b>	<b>41.83</b>	<b>362</b>	
	Launags	Rīsu piena zupa ar makaroniem		150	3.3	1.8	25.8	132.6		
Kliju maize ar biezpiena masu		*A01, A07	8/20	3	2.8	4.8	56.4			
Sezonas auglis ( banāns)			70	0.88	0.18	14.7	63.9			
					<b>7.18</b>	<b>4.78</b>	<b>45.3</b>	<b>253</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>23.79</b>	<b>22.8</b>	<b>123.2</b>	<b>793</b>	<b>5,3/1.1</b>
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		
						<b>3.2</b>	<b>1.9</b>	<b>30.5</b>	<b>152</b>	
	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		
		Balto redīsu un burkānu salāti		60	0.8	1.6	2.5	28		
		Ūdens ar citronu		100	0	0	0.07	0.3		
						<b>14.54</b>	<b>15.46</b>	<b>36.41</b>	<b>343</b>	
	Launags	Kefira mīklas pankūciņas	A01,03	75	4.58	5.93	24.98	171.6		
		Skābais krējums	A07	10	0.1	1	0.15	10.0		
Spec.piens			150	0.9	1.9	12.7	90			
					<b>5.58</b>	<b>8.83</b>	<b>37.83</b>	<b>271.6</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>23.32</b>	<b>26.19</b>	<b>104.7</b>	<b>766</b>	<b>2/0.5</b>
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 sviestu un sieru	*A01, A07	8/2/10	2.8	3.3	3.4	56.0		
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0		
						<b>6.3</b>	<b>5.2</b>	<b>32.8</b>	<b>205</b>	
	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 sīrupu morss_2		100	0	0	3.4	13.6		
						<b>12.5</b>	<b>17.68</b>	<b>37.24</b>	<b>358</b>	
	Launags		A01, A03,							
Cepumu-skābā krējuma deserts		A07	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			
					<b>2.1</b>	<b>7.8</b>	<b>38.5</b>	<b>233</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>20.9</b>	<b>30.68</b>	<b>108.5</b>	<b>795.8</b>	<b>2.28/0.7</b>

<b>Ceturtdiena Brokastis</b>	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
				<b>3.33</b>	<b>1.45</b>	<b>31.53</b>	<b>152</b>
<b>Pusdienas</b>	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
	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzenu mērcē (bez krējuma, bez miltiem)		70	9.2	11.9	2	151.9
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.1	2.4	31
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2
				<b>14.93</b>	<b>18.21</b>	<b>49.4</b>	<b>421</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>8.25</b>	<b>10.25</b>	<b>17.95</b>	<b>197.1</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>26.51</b>	<b>29.91</b>	<b>98.88</b>	<b>770</b>	<b>4.4/0,7</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Miežu putraimu biezputra ar spec.pienu	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
				<b>4.23</b>	<b>5.6</b>	<b>21.55</b>	<b>154</b>
<b>Pusdienas</b>	Veģetārā dārza pupiņu zupa		120	4.16	4.32	13.2	108.3
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	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	
				<b>13.06</b>	<b>14.82</b>	<b>43.5</b>	<b>360</b>
<b>Launags</b>	Biezpiena sacepums	A01,03	100	14.5	8.4	21.7	220.4
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90
	Sezonas auglis*		70	0.21	0.42	6.37	30.1
				<b>15.61</b>	<b>10.72</b>	<b>40.77</b>	<b>340.5</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>32.9</b>	<b>31.14</b>	<b>105.8</b>	<b>854</b>	<b>8.1/0.5</b>

\*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., 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

Sakarīgi  
sulas nedrīkst  
J. Vaitiekona

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

**GARDBRĪDIS****SIA "Žaks-2" ēdienkarte  
PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi**

Apstiprinu

**Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām)****2. nedēļa****no 12.01.2026****Ēdienkarte derīga līdz nomainai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g	
<b>Pirmdiena</b>	<b>Brokastis</b>	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			
						<b>4.2</b>	<b>3.2</b>	<b>49.6</b>	<b>244</b>	
	<b>Pusdienas</b>	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		
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		60	0.84	3.36	3.6	48.0		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9.6	38.4		
						<b>16.94</b>	<b>17.46</b>	<b>62.1</b>	<b>473</b>	
	<b>Launags</b>	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			
						<b>8.6</b>	<b>3.5</b>	<b>59.1</b>	<b>307</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>29.74</b>	<b>24.2</b>	<b>170.8</b>	<b>1024</b>	<b>6.0/1.1</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Brokastis</b>	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		
						<b>4.5</b>	<b>2.5</b>	<b>40.8</b>	<b>204</b>	
	<b>Pusdienas</b>	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	150	4.3	4.2	8.3	88.2		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		160	12.6	12.9	33.5	300.5		
		Balto redīsu un burkānu salāti		60	0.8	1.6	2.5	27.6		
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7		
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4		
						<b>19.4</b>	<b>19.4</b>	<b>53.3</b>	<b>465</b>	
	<b>Launags</b>	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		
						<b>6</b>	<b>8.7</b>	<b>52.1</b>	<b>329.2</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>29.9</b>	<b>30.6</b>	<b>146.2</b>	<b>998</b>	<b>2/0.5</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Brokastis</b>	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		
						<b>9.1</b>	<b>3.1</b>	<b>42.8</b>	<b>240</b>	
	<b>Pusdienas</b>	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 sīrupu morss		150	0	0	9.6	38.4		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
							<b>15.8</b>	<b>19.9</b>	<b>53.1</b>	<b>455</b>
	<b>Launags</b>	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		
					<b>2.5</b>	<b>4.2</b>	<b>50.4</b>	<b>249</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>27.4</b>	<b>27.2</b>	<b>146.3</b>	<b>943.7</b>	<b>3/0.8</b>

<b>Ceturtdiena Brokastis</b>	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	
				<b>4.7</b>	<b>1.8</b>	<b>43.3</b>	<b>210</b>	
<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1.3	3.8	7.9	71.0	
	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	
	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.1	2.4	31.3	
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					<b>15.9</b>	<b>18.5</b>	<b>57.2</b>	<b>459</b>
<b>Launags</b>	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	
				<b>8.8</b>	<b>10.3</b>	<b>21.8</b>	<b>216.8</b>	
<b>Kopā dienā :</b>				<b>29.4</b>	<b>30.6</b>	<b>122.3</b>	<b>886</b>	<b>5.9/1.3</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	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	
				<b>4.7</b>	<b>5.5</b>	<b>40.4</b>	<b>232</b>	
<b>Pusdienas</b>	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4	
	Pasta ar maltu cūkgaļu 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		150	0	0	9.6	38.4	
				<b>18.8</b>	<b>19.3</b>	<b>63.6</b>	<b>503</b>	
<b>Launags</b>	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	
				<b>7.3</b>	<b>10.3</b>	<b>55.1</b>	<b>360.8</b>	
<b>Kopā dienā :</b>				<b>30.8</b>	<b>35.1</b>	<b>159.1</b>	<b>1096</b>	<b>9.7/0.8</b>

\*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)
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., 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 medicīniskā  
T. Veikuleviča

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 ievārijumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0		
						<b>6.3</b>	<b>8.34</b>	<b>41.34</b>	<b>266</b>	
	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		
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		60	0.8	3.1	3.4	45		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9.6	38.4		
						<b>16.9</b>	<b>17.2</b>	<b>61.9</b>	<b>470</b>	
	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		
					<b>11.4</b>	<b>6.7</b>	<b>55</b>	<b>326</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>34.6</b>	<b>32.2</b>	<b>158.2</b>	<b>1062</b>	<b>6.0/1.1</b>	
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		
						<b>6.7</b>	<b>5.7</b>	<b>36.3</b>	<b>223</b>	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa		150	1.5	3.1	7.3	63.1		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		160	12.6	12.9	33.5	300.5		
		Balto redīsu un burkānu salāti	A07	60	0.8	1.6	2.5	28		
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7		
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4		
						<b>16.6</b>	<b>18.3</b>	<b>52.3</b>	<b>440</b>	
	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		
						<b>12.3</b>	<b>12.9</b>	<b>43.2</b>	<b>338.7</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>35.6</b>	<b>36.9</b>	<b>131.8</b>	<b>1002</b>	<b>2/0.5</b>	
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		
						<b>12.6</b>	<b>17.8</b>	<b>30</b>	<b>331</b>	
	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		
						<b>14.8</b>	<b>18.8</b>	<b>56.1</b>	<b>453</b>	
	Launags	Cepumu-skābā krējuma deserti	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		
					<b>2.6</b>	<b>9.5</b>	<b>41.5</b>	<b>261.9</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>30</b>	<b>46.1</b>	<b>127.6</b>	<b>1045</b>	<b>3/0.8</b>	

<b>Ceturtdiena Brokastis</b>	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	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				<b>6.9</b>	<b>6.5</b>	<b>37.6</b>	<b>237</b>
<b>Pusdienas</b>	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
	Sautētas cukgajas sīrenītes dārzeņu mērcē	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem	A07	60	0.7	2.1	2.4	31
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3
					<b>16.3</b>	<b>20.7</b>	<b>57.8</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>8.9</b>	<b>13.8</b>	<b>21.3</b>	<b>245.0</b>
<b>Kopā dienā :</b>				<b>32.1</b>	<b>41</b>	<b>116.7</b>	<b>964</b>
<b>5.9/1.3</b>							
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Miežu putrainu biezputra	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
				<b>6.6</b>	<b>9.3</b>	<b>35.6</b>	<b>253</b>
<b>Pusdienas</b>	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 puscieta 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
				<b>19.1</b>	<b>19.3</b>	<b>60.4</b>	<b>492</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>20.8</b>	<b>12</b>	<b>40.4</b>	<b>353.4</b>
<b>Kopā dienā :</b>				<b>46.5</b>	<b>40.6</b>	<b>136.4</b>	<b>1098</b>
<b>9.7/0.8</b>							

\*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, pistācijās 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- Lupiņa un tās produkti

\*A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņots  
sacelas medicīniskā  
Z. Veikuleviča

