

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g		
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	140	4.044	2.1	19.99	115.0			
		Ogas saberztas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4			
		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			
						4.814	2.32	27.8	151		
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2		
				A01	80/30	10.8	10.4	21.1	221.2		
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
			Rāmkalnu sīrupu morss		100	0	0	9.6	38.4		
							16.17	16.26	50.19	412	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	Kliju maize ar sviestu	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6		
				A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2		
			Sezonas auglis (banāns)		60	0.75	0.15	12.6	54.8		
						6.54	4.25	38.79	220		
						Kopā dienā :	27.52	22.83	116.8	783	3.3/0.87
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	140	3.6	2.2	14.1	90.6			
		Ievārijums	A12	5	0.05	0	3.05	12.4			
		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			
						4.32	2.42	21.46	125		
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0		
			Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	70		
		Biešu salāti ar vinergeta mērci	Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2		
							15.83	18.27	43.07	400	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	Zāļu tēja	A01,07	70/30	10.7	9.3	16.2	191.3		
					100	0	0	0	0.0		
			Auglis (ābols)*		50	0.15	0.3	5.7	26.1		
						10.85	9.6	21.9	217.4		
						Kopā dienā :	31	30.29	86.43	742	10.2/0,9
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	140	4.2	2.1	19.3	112.9			
		Karamelizēti āboli		10	0.05	0.05	1.8	7.9			
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2			
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0			
						4.94	4.05	24.69	155		
	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa	Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2		
			Piena mērce	A01,07	20	0.7	1.9	2.3	29.1		
		Irdenie griķi	Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6		
			Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6		
			Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
							14.7	20.83	42.48	416	
		Launags	Biezpiena deserts	Zemeņu ķīselis	A07	70	8.4	7.4	7.1	130	
					100	0.2	0.1	7.7	33		
	Auglis (ābols)*				80	0.3	0.6	11.4	52.2		
						8.9	8.1	26.2	215.2		
					Kopā dienā :	28.54	32.98	93.37	786.4	5.77/1.1	
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	A01,A07	120/2	3.5	5.3	15.2	118.3			
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9			
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0			
							4.8	9	23.3	189	

Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	120/5	2.3	4	6.6	71.6
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3
	Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.16	109.4
	Piena mērce	A07	30	1	1.2	1.9	22.4
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4
	Citronu dzēriens		100	0.07	0	1.8	7.5
				15.95	14.62	45.06	376
Launags	Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.9	1.9	4.1	37.1
	Vārīta ola	A03	50	6.3	5.8	0.3	78.6
	Kakao ar pienu	A07	100	2.27	1.87	5.33	47.2
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
			9.77	10.17	21.13	215.1	
Kopā dienā :			30.52	33.79	89.49	780	8.8/0.74
Piektdiena Brokastis	Rīsu biezputra	A07	140	3.9	2.2	21.2	120.2
	Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
			4.67	2.42	29.01	157	
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		120	2.6	4.3	12.3	98.3
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		150	8	7.8	18.3	175
	Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		60	0.9	2.1	2.6	32.9
	Kefirs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
			14.96	18.24	38.58	378	
Launags	Ābolu plātismaize	A01,03,07	70	3	8.3	24.1	183.1
	Piens*		150	4.8	3	6.8	73.4
			7.8	11.3	30.9	256.5	
Kopā dienā :			27.43	31.96	98.49	791	8.8/0.5

*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

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	180	180
2	Piena vai skābpiena produkti	817	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	360,3	250
	t. sk.svaigā veidā	282	100
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	611.7	500
	t. sk.svaigā veidā	250	250
6	Kartupeļi	192,9	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

Sastāvdaļas
 nolāz midmēģa
 J. Neiklovicē

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/sāls, g	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9		
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14.4		
		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		
						6.6	6.4	37.3	233	
	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	A09	140	4.4	5.2	13.7	119.2		
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	150	12.5	12	31.7	284.8		
		Svaigu kāpostu salāti ar zalumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14.4	57.6		
						19.2	18.7	71.7	532	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6		
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2		
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0		
						7.4	6.2	46.1	270	
					Kopā dienā :	33.2	31.3	155.1	1035	6.2/0.8
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5.9	4.1	23.3	153.7		
		Ievārījums	A12	10	0.1	0	6.1	24.8		
		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		
						7.3	7.8	37.5	249	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4.3	4.4	17.1	125.2		
		Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0		
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	84		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.5	1.9	5.3	40.3		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						0.2	0.1	6.4	27.3	
						18.6	19.4	60	489	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	110/30	12.1	10.5	25.4	244		
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0		
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52.2		
					12.4	11.1	36.8	296.2		
					Kopā dienā :	38.3	38.3	134.3	1035	10.6/1.4
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7	24.8	145.5		
		Karamelizēti āboli		20	0.1	0.1	3.6	15.7		
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0		
						11.1	9.4	35.1	269	
	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		150	2	4.3	9.1	83.1		
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2		
		Piena mērce	A01,07	35	1.3	3.4	4	51.8		
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5		
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6		
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						17.4	23.6	57	510	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130		
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33		
Auglis			100	0.3	0.6	11.4	52.2			
					8.9	8.1	26.2	215.2		
					Kopā dienā :	37.4	41.1	118.3	994.6	8.3/1.9
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	A01,A07	180/5	5.2	9.6	22.9	198.8		
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9		
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0		
							6.5	13.3	31	270

Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	150/5	1.6	3.9	9	77.5
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Piena mērce	A07	30	1	1.2	1.9	22.4
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2
				17.3	14.8	62.7	453
Launags	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
	Vārīta ola	A03	50	6.3	5.8	0.3	78.6
	Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8
	Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				11.3	13	26.4	267.8
Kopā dienā :			35.1	41.1	120.1	991	10.7/0.9
Piektdiena Brokastis	Rīsu biežputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3
	Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				6.3	6.6	38.9	240
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	5.4	15.4	123.4
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9.6	9.4	22	211
	Svaigu kāpost salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		60	0.9	2.1	2.6	32.9
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Kefīrs		130	3.6	3.3	5.7	39
				18.94	21.39	54.12	456
Launags	Ābolu plātsmaize_1	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens*		200	6	3	9.6	89.4
				9.4	12.5	37.1	298.5
Kopā dienā :			34.64	40.49	130.1	995	10.7/0.8

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augļi skolai" produktiem.
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

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

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	180,1	180
2	Piena vai skābpiena produkti	978,1	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	482	400
	t. sk.svaigā veidā	392	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	706,1	650
	t. sk.svaigā veidā	249	250
6	Kartupeļi	234,2	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- Lupiņa un tās produkti
- *A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņā ar
 skolotājas un medmācītājas
 J. Miltkalniņa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra ar speciālo pienu		140	2.3	1.7	23.3	117.7		
		Ogas saberztas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4		
		Kviešu maize ar sviestu	A01	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9		
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0		
						3.07	1.92	31.11	154	
	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2		
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	80/30	10.8	10.4	21.1	221.2		
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7		
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
		Rāmkalnu sirupu morss		100	0	0	9.6	38.4		
						16.17	16.26	50.19	412	
	Launags	Rīsu piena zupa ar rīsiem		150	2.5	1.5	26.6	129.9		
		Kliju maize ar sviestu	A01	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2		
		Sezonas auglis (banāns)		60	0.75	0.15	12.6	54.8		
							3.94	3.55	42.79	219
				Kopā dienā :	23.18	21.73	124.1	785	3.3/0.87	
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar speciālo pienu	A01	140	3	2.4	22	121.6		
		Ievārījums	A12	5	0.05	0	3.05	12.4		
		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		
						3.72	2.62	29.36	156	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		120	3.4	3.5	13.7	99.9		
		Cūkgaļas gulašs		40/40	9.7	12.8	4.5	172.0		
		Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	70		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.5	1.9	5.3	40.3		
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2		
						15.83	18.27	43.07	400	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieta sieru	A01	70/30	10.7	9.3	16.2	191.3		
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0		
		Auglis (ābols)*		50	0.15	0.3	5.7	26.1		
						10.85	9.6	21.9	217.4	
				Kopā dienā :	30.4	30.49	94.33	773	10.2/0,9	
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar speciālo pienu	A01	140	2.6	1.2	23.3	114.4		
		Karamelizēti āboli		10	0.05	0.05	1.8	7.9		
		Kliju maize ar sviestu	A01	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2		
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0		
						3.34	3.15	28.69	156	
	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		120	1.6	3.4	7.3	66.2		
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2		
		Dārzeņu mērce		20	0.2	1.8	2.7	27.8		
		Īrdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2		
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6		
		Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6		
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
						14.2	20.73	42.88	415	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130		
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33		
Auglis (ābols)*			80	0.3	0.6	11.4	52.2			
					8.9	8.1	26.2	215.2		
				Kopā dienā :	26.44	31.98	97.77	786.6	5.77/1.1	
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar speciālo pienu	A01	140	2.6	4.1	21	127.0		
		Kviešu maize ar sviestu	A01, A07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9		
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0		
							3.9	7.8	29.1	198

Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu		120/5	2.3	4	6.6	71.6
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	6.3	7.7	124.3
	Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.16	109.4
	Dārzeņu mērce		20	0.2	1.8	2.7	27.8
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0.9	2.8	2.9	40.4
	Citronu dzēriens		100	0.07	0	1.8	7.5
				15.15	15.22	45.86	381
Launags	Kliju maize ar sviestu		80/2	0.9	1.9	4.1	37.1
	Vārīta ola	A01	50	6.3	5.8	0.3	78.6
	Kakao ar spec.pienu		100	0.9	1.1	8.3	46.7
	Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	60.2
			8.4	9.4	26.1	222.6	
Kopā dienā :			27.45	32.42	101.1	802	8.8/0.74
Piektdiena Brokastis	Rīsu biezputra ar speciālo pienu		140	2	3.4	22.2	127.4
	Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4
	Kviešu maize ar sviestu	A01	8/2	0.67	0.22	4.31	21.9
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
			2.77	3.62	30.01	164	
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		120	2.6	4.3	12.3	98.3
	Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		150	8	7.8	18.3	175
	Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		60	0.9	2.1	2.6	32.9
	Kefirs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
			14.96	18.24	38.58	378	
Launags	Ābolu plātismaize	*A01,03,0;	70	3	8.3	24.1	183.1
	Spec. piens		150	0.9	1.9	12.7	71.5
			3.9	10.2	36.8	254.6	
Kopā dienā :			21.63	32.06	105.4	797	8.8/0.5

*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 09- Selerijas un to produkti |
| *A 02- Vēžveidīgie un to produkti | *A 10- Sinepes un to produkti |
| *A 03- Olas un to produkti | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti | *A 13- Lupīna un tās produkti |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti | *A 14- Gliemji 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 | |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
 suklas medmāsa
 J. Veikuleviča

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/sāls, g	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9		
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14.4		
		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		
						6.6	6.4	37.3	233	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	140	4.4	5.2	13.7	119.2		
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	150	12.5	12	31.7	284.8		
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
		Rāmkalnu sirupu morss		150	0	0	14.4	57.6		
						19.2	18.7	71.7	532	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6		
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2		
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0		
						7.4	6.2	46.1	270	
				Kopā dienā :	33.2	31.3	155.1	1035	6.2/0.8	
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5.9	4.1	23.3	153.7		
		Ievārijums	A12	10	0.1	0	6.1	24.8		
		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		
						7.3	7.8	37.5	249	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4.3	4.4	17.1	125.2		
		Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0		
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	84		
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						18.6	19.4	60	489	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	110/30	12.1	10.5	25.4	244		
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0		
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2		
						12.4	11.1	36.8	296.2	
				Kopā dienā :	38.3	38.3	134.3	1035	10.6/1.4	
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7	24.8	145.5		
		Karamelizēti āboli		20	0.1	0.1	3.6	15.7		
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/3/15	5.5	6.6	6.7	108.2		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0		
						11.1	9.4	35.1	269	
	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		150	2	4.3	9.1	83.1		
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2		
		Piena mērce	A01,07	35	1.3	3.4	4	51.8		
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5		
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	0.7	1.8	2.4	28.6		
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						17.4	23.6	57	510	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130		
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33		
Auglis (ābols)*			100	0.3	0.6	11.4	52.2			
					8.9	8.1	26.2	215.2		
				Kopā dienā :	37.4	41.1	118.3	994.6	8.3/1.9	
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	A01,A07	180/5	5.2	9.6	22.9	198.8		
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9		
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0		
							6.5	13.3	31	270



GARDBRĪDĪS

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

Apstiprinu _____

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienā	Brokastis	Kukurūzas biežputra ar spec. pienu	*A12	180	4.5	3	30.4	174
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	26.9	159.6
		Kviešu maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	
Pusdienas		Veģetārā gulašzupa ar iecām	A09	140	5.8	3.3	64.5	372
		Makaroni ar maltu cūkgali un dārzeņiem	A01	150	4.4	5.2	13.7	119.2
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	12.5	12	31.7	284.8
		Rudzu maize	*A01	20	0.9	1.3	3.6	29.7
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	1.4	0.2	8.3	52
					0	0	14.4	57.6
Launags		Rīsu piena zupa ar rīsiem		150	19.2	18.7	57.3	543
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01, I2	15/10	2.5	1.5	26.6	127
		Sezonas auglis (banāns)		80	1.3	0.3	13.3	62
					1	0.2	16.8	73.0
					4.8	2	56.7	262
Otrdienā	Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar spec. pienu		180	29.8	24	178.5	1177
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	3.9	3.1	28.3	156
		Kliju maize	*A01	15	0.1	0	3.5	14.4
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	1.2	0.3	7.2	38
					0	0	3	12
Pusdienas		Vistas buļjona zupa ar rīsiem		150	5.2	3.4	42	220
		Cūkgāļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		80	4.3	4.4	17.1	125.2
		Vārīti kartupeļi		120	9.2	13.5	3.2	166
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	2.5	0	18.4	84
		Rudzu maize		20	0.5	1.9	5.3	40
		Ogu morss	*A01	20	1.4	0.2	8.3	52
				150	0.2	0.1	6.4	27.3
Launags		Makaroni ar dārzeņiem	A01	150	18.1	20.1	58.7	494
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	6.5	4.2	39.4	244
		Skolas auglis		100	0	0	3	43
					0.3	0.6	13.4	54
					6.8	4.8	55.8	341
Trešdienā	Brokastis	Mannas biežputra ar spec.pienu	*A01	200	30.1	28.3	156.5	1056
		Karamelizēti āboli		20	3.7	1.7	33	152
		Spec.piens		150	0.1	0.1	3.6	15.7
					0.9	1.9	12.7	72
Pusdienas		Dārza zirniņu un kartupeļu zupa		150	4.7	3.7	49.3	240
		Cūkgāļas kotlete (bez maizes, bez olas)		60	2	4.3	9.1	83.1
		Irdenie griķi		100	8.2	13.9	2.6	168
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		60	5	1.3	24.8	131
		Karīkadē dzēriens		150	0.7	1.8	2.4	28.6
		Rudzu maize	*A01	20	0	0	3.8	15.2
					1.4	0.2	8.3	52

