

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g	
Otrdiena	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 ievārijumu	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>	
Trešdiena	Brokastis	Dažādu putrainu asorti 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	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		
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,03	60	8.5	13.4	8	186.6		
		Kartupeļu biezenis	A07	100	2.08	0.23	14	66.4		
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.1	2.4	31		
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		100	0	0	3.4	13.6		
						<b>12.38</b>	<b>19.37</b>	<b>34.18</b>	<b>361</b>	
	Launags	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	A01,03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6		
		Kliju maize	A01	8	0.65	0.25	3.35	18.3		
		Sviests	A07	2	0	1.64	0.04	14.9		
Zāļu tēja bez cukura			150	0	0	0	0.0			
Sezonas auglis*			100	0.3	0.6	11.4	52.2			
					<b>8.25</b>	<b>11.89</b>	<b>17.99</b>	<b>212</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>27.94</b>	<b>40.79</b>	<b>73.65</b>	<b>773.5</b>	<b>2.28/0.7</b>	
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01;07	140	4.28	2.1	19.28	113.1		
		Ievārijums		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>	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	120	1.2	2.48	5.84	50.5		
		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		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8		
							<b>14.5</b>	<b>17.78</b>	<b>43.24</b>	<b>391</b>
	Launags	Cepumu-skābā krējuma desertis	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>21.61</b>	<b>29.58</b>	<b>109.3</b>	<b>790</b>	<b>4.4/0,7</b>

<b>Piektiena</b>	<b>Brokastis</b>	Miežu putraimu biežputra	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 sirupu 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 augli skolai" produktiem .

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
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**

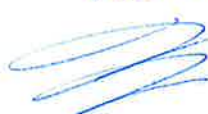
Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	186	180
2	Piena vai skābpiena produkti	780	780
3	Biezpiens, siers	113,3	110
4	Augļi, ogas	273	250
	t. sk.svaigā veidā	246	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	723.6	500
	t. sk.svaigā veidā	250,2	250
6	Kartupeļi	192,5	150

**ALERĢĒNI:**

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| *A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas   | *A 09- Selerijas un to produkti     |
| *A 02- Vēžveidīgie un to produkti  | *A 10- Sīneps 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  
 Melas medicīnāsa  
 J. Kaitalocina



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/sāls, g	
Otrdiena	Brokastis	Četru 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 dārzenu 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_2			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>	
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	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		
		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		
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.1	2.4	31		
Rāmkalnu sīrupu morss_2			150	0	0	9.6	38.4			
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6				
					<b>14.7</b>	<b>20.8</b>	<b>54.5</b>	<b>464</b>		
Launags	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</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>36.2</b>	<b>52.4</b>	<b>105.8</b>	<b>1040</b>	<b>3/0.8</b>	
Ceturtdiena	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	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>	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63.1		
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9		
		dārzenu mērcē								
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8		
Rudzu maize		A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6			
Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3				
					<b>16.4</b>	<b>18.7</b>	<b>59.4</b>	<b>472</b>		
Launags	Cepumu-skābā krējuma desertis	A01,A03,A	50	2.3	8.9	14.9	149			
	Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61			
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2			
					<b>2.6</b>	<b>9.5</b>	<b>41.5</b>	<b>261.9</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>25.9</b>	<b>34.7</b>	<b>138.5</b>	<b>970</b>	<b>5.9/1.3</b>	

<b>Piektdiena</b>	<b>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 sirupu 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	Ē-vid. g/ nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	189.9	180
2	Piena vai skābpiena produkti	961.1	780
3	Biezpiens, siers	123.3	110
4	Augļi, ogas	422	400
	t. sk.svaigā veidā	386	100
5	Dārzeni(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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots  
 Skaļai miduņa  
 J. Veitkura