

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		
						<b>5.31</b>	<b>3.41</b>	<b>23.65</b>	<b>147</b>	
	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	
						<b>15.5</b>	<b>16.76</b>	<b>47.06</b>	<b>401</b>	
	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	
						<b>6.9</b>	<b>2.7</b>	<b>38.6</b>	<b>206</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>27.71</b>	<b>22.9</b>	<b>109.3</b>	<b>754</b>	<b>3.7/0.6</b>
Otrdiena	Brokastis	Kukūrzas putrainu 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		
							<b>4.71</b>	<b>2.32</b>	<b>24.3</b>	<b>137</b>
	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	
						<b>12.59</b>	<b>14.55</b>	<b>40.63</b>	<b>344</b>	
	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	
					<b>5.2</b>	<b>9.72</b>	<b>40.18</b>	<b>269</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>22.5</b>	<b>26.59</b>	<b>105.1</b>	<b>749.8</b>	<b>9.7/1.3</b>
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		
						<b>7.63</b>	<b>5.5</b>	<b>28.14</b>	<b>193</b>	
	Pusdienas	Dārzeņu 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	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu			60	0.8	1.6	2.5	27.6	
		Ūdens ar citronu			100	0.02	0	0.06	0.3	
						<b>15.62</b>	<b>15.38</b>	<b>32.98</b>	<b>333</b>	
	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		
					<b>11.82</b>	<b>11.94</b>	<b>27.57</b>	<b>265.0</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>30.9</b>	<b>32.82</b>	<b>88.69</b>	<b>790</b>	<b>3.8/0.5</b>
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		
							<b>5.32</b>	<b>5.23</b>	<b>27.88</b>	<b>180</b>

<b>Pusdienas</b>	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
	Vāriņi 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
				<b>14.0</b>	<b>16.74</b>	<b>40.4</b>	<b>368</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>10.1</b>	<b>8.8</b>	<b>27.9</b>	<b>231.8</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>29.44</b>	<b>30.77</b>	<b>96.18</b>	<b>780</b>	<b>7.6/0.4</b>
<b>Piektiena Brokastis</b>	Miežu putraimu biežputra	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
					<b>7.14</b>	<b>8.13</b>	<b>24.77</b>
<b>Pusdienas</b>	"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
				<b>14.92</b>	<b>19.33</b>	<b>49.46</b>	<b>431</b>
<b>Launags</b>	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Piens*	A07	100	3	1.5	4.8	45
				<b>3.4</b>	<b>3.4</b>	<b>25.1</b>	<b>144.9</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>25.46</b>	<b>30.86</b>	<b>99.33</b>	<b>777</b>	<b>6.1/0,7</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 ēdienreizu 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- 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 ar  
 skolā nodarbinātā  
 J. Veidule-Rāte



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		
						<b>7.2</b>	<b>7.8</b>	<b>37.5</b>	<b>249</b>	
	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 sirupu morss			150	0	0	14.4	57.6	
						<b>17.2</b>	<b>17.92</b>	<b>59.29</b>	<b>467</b>	
	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	
						<b>6.5</b>	<b>4.7</b>	<b>43.9</b>	<b>248</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>30.9</b>	<b>30.4</b>	<b>140.7</b>	<b>964</b>	<b>4.5/0.8</b>	
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		
						<b>6.5</b>	<b>13.3</b>	<b>31</b>	<b>270</b>	
	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	
						<b>14.1</b>	<b>15.6</b>	<b>51.5</b>	<b>403</b>	
	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		
					<b>6.3</b>	<b>12</b>	<b>46.5</b>	<b>319.2</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>26.9</b>	<b>40.9</b>	<b>129</b>	<b>992</b>	<b>8.7/1.0</b>	
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		
						<b>11.60</b>	<b>9.40</b>	<b>40.0</b>	<b>291</b>	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu			150/5	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	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu			60	0.8	1.6	2.5	27.6	
		Ūdens ar citronu			150	0.03	0	0.09	0.5	
		Rudzu maize	A01		20	1.4	0.2	8.3	40.6	
						<b>18.53</b>	<b>17.68</b>	<b>48.17</b>	<b>426</b>	
	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		
					<b>11.52</b>	<b>11.34</b>	<b>16.17</b>	<b>212.8</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>41.65</b>	<b>38.42</b>	<b>104.3</b>	<b>929.7</b>	<b>9.7/2.0</b>	

<b>Ceturtdiena Brokastis</b>	Prošas biezputra	A07	180	6	3.3	26.7	160.5
	Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3
	Kviešu maize ar ievārijumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2
	Piparmētru tēja		150	0	0	0	0.0
				<b>7.3</b>	<b>7.8</b>	<b>40.9</b>	<b>263</b>
<b>Pusdienas</b>	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
					<b>16.6</b>	<b>19.08</b>	<b>56.83</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>16.4</b>	<b>15.8</b>	<b>34.7</b>	<b>347.2</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>40.3</b>	<b>42.68</b>	<b>132.4</b>	<b>1076</b>	<b>11/0.68</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	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
				<b>11.14</b>	<b>13.21</b>	<b>33.39</b>	<b>297</b>
<b>Pusdienas</b>	"Mājas" soļanka		150	3.7	5.1	8.9	96.3
	Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	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	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2
				<b>17.9</b>	<b>22.7</b>	<b>61.1</b>	<b>520</b>
<b>Launags</b>	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90
				<b>6.4</b>	<b>4.9</b>	<b>29.9</b>	<b>189.9</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>35.44</b>	<b>40.81</b>	<b>124.4</b>	<b>1007</b>	<b>8.5/1.0</b>

\*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 ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-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, 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  
melas nodomā  
J. Norka  
