

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		
						<b>4.814</b>	<b>2.32</b>	<b>27.8</b>	<b>151</b>	
	Pusdienas	Veģetārā gulažupa ar lēcām	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2		
		Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	A01	80/30	10.8	10.4	21.1	221.2		
		Svaigu kāpostu salāti ar zalumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7		
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
		Rāmkalnu sīrupu morss		100	0	0	9.6	38.4		
						<b>16.17</b>	<b>16.26</b>	<b>50.19</b>	<b>412</b>	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5.1	2.2	22.6	130.6		
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2		
		Sezonas auglis ( banāns)		60	0.75	0.15	12.6	54.8		
						<b>6.54</b>	<b>4.25</b>	<b>38.79</b>	<b>220</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>27.52</b>	<b>22.83</b>	<b>116.8</b>	<b>783</b>	<b>3.3/0.87</b>
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	140	3.6	2.2	14.1	90.6		
		Ievārījums	A12	5	0.05	0	3.05	12.4		
		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		
						<b>4.32</b>	<b>2.42</b>	<b>21.46</b>	<b>125</b>	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		120	3.4	3.5	13.7	99.9		
		Cūkgājas gulašs	A01,07	40/40	9.7	12.8	4.5	172.0		
		Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	70		
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3		
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2		
						<b>15.83</b>	<b>18.27</b>	<b>43.07</b>	<b>400</b>	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	70/30	10.7	9.3	16.2	191.3		
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0		
		Auglis		50	0.15	0.3	5.7	26.1		
						<b>10.85</b>	<b>9.6</b>	<b>21.9</b>	<b>217.4</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>31</b>	<b>30.29</b>	<b>86.43</b>	<b>742</b>	<b>10.2/0.9</b>
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		
						<b>4.94</b>	<b>4.05</b>	<b>24.69</b>	<b>155</b>	
	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		120	1.6	3.4	7.3	66.2		
		Cūkgājas 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		60	3	0.83	14.93	79.2		
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		60	0.6	2.5	1.5	30.9		
		Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6		
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3			
						<b>14.6</b>	<b>21.53</b>	<b>41.58</b>	<b>418</b>	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130		
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33		
Auglis			80	0.3	0.6	11.4	52.2			
					<b>8.9</b>	<b>8.1</b>	<b>26.6</b>	<b>215.2</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>28.44</b>	<b>33.68</b>	<b>92.87</b>	<b>788.7</b>	<b>5.77/1.1</b>
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		
							<b>4.8</b>	<b>9</b>	<b>23.3</b>	<b>189</b>

<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	A01,A03	120	2.2	3.8	9.1	79.4
	Skabais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	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
				<b>15.95</b>	<b>15.42</b>	<b>47.66</b>	<b>393</b>
<b>Launags</b>	Kliju maize ar sviestu un gurķi	A01,07	8/2/20	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
				<b>9.77</b>	<b>10.17</b>	<b>21.13</b>	<b>215.1</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>30.52</b>	<b>34.59</b>	<b>92.09</b>	<b>798</b>	<b>8.8/0.74</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	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
			<b>4.67</b>	<b>2.42</b>	<b>29.01</b>	<b>157</b>	
<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām		120	2.6	4.3	12.3	98.3
	Skabais 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
			<b>14.96</b>	<b>18.24</b>	<b>38.58</b>	<b>378</b>	
<b>Launags</b>	Ābolu plātsmaize	A01,03,07	70	3	8.3	24.1	183.1
	Piens*		150	4.8	3	6.8	73.4
			<b>7.8</b>	<b>11.3</b>	<b>30.9</b>	<b>256.5</b>	
<b>Kopā dienā :</b>			<b>27.43</b>	<b>31.96</b>	<b>98.49</b>	<b>791</b>	<b>8.8/0.5</b>

\*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augļi skolai" produktiem.  
**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM 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	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, 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

*Samarys  
 Inelas midmāsa  
 A. Keitlovica*

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		
						<b>6.6</b>	<b>6.4</b>	<b>37.3</b>	<b>233</b>	
	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa 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 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 sirupu morss		150	0	0	14.4	57.6		
						<b>19.2</b>	<b>18.7</b>	<b>71.7</b>	<b>532</b>	
	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		
						<b>7.4</b>	<b>6.2</b>	<b>46.1</b>	<b>270</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>33.2</b>	<b>31.3</b>	<b>155.1</b>	<b>1035</b>	<b>6.2/0.8</b>
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		
						<b>7.3</b>	<b>7.8</b>	<b>37.5</b>	<b>249</b>	
	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	
						<b>18.6</b>	<b>19.4</b>	<b>60</b>	<b>489</b>	
	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		
					<b>12.4</b>	<b>11.1</b>	<b>36.8</b>	<b>296.2</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>38.3</b>	<b>38.3</b>	<b>134.3</b>	<b>1035</b>	<b>10.6/1.4</b>
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		
						<b>11.1</b>	<b>9.4</b>	<b>35.1</b>	<b>269</b>	
	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		
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		60	0.6	2.5	1.5	30.9		
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						<b>17.3</b>	<b>24.3</b>	<b>56.1</b>	<b>512</b>	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130		
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33		
Auglis			100	0.3	0.6	11.4	52.2			
					<b>8.9</b>	<b>8.1</b>	<b>26.6</b>	<b>215.2</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>37.3</b>	<b>41.8</b>	<b>117.8</b>	<b>996.9</b>	<b>8.3/1.9</b>
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		
							<b>6.5</b>	<b>13.3</b>	<b>31</b>	<b>270</b>

<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	A01,A03	150	2.8	4.8	11.4	100.0
	Skabais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	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
				<b>18.6</b>	<b>16.7</b>	<b>65.2</b>	<b>486</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>11.3</b>	<b>13</b>	<b>26.4</b>	<b>267.8</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>36.4</b>	<b>43</b>	<b>122.6</b>	<b>1023</b>	<b>10.7/0.9</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	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
				<b>6.3</b>	<b>6.6</b>	<b>38.9</b>	<b>240</b>
<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	5.4	15.4	123.4
	Skabais 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
			<b>18.94</b>	<b>21.39</b>	<b>54.12</b>	<b>456</b>	
<b>Launags</b>	Ābolu plātsmaize	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens*		200	6	3	9.6	89.4
<b>Kopā dienā :</b>			<b>34.64</b>	<b>40.49</b>	<b>130.1</b>	<b>995</b>	<b>10.7/0.8</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

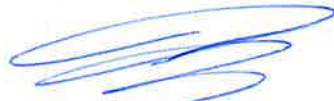
**MK 172.noteikumos** noteikto produktu izlietojums visu ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	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	Dārzeni(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- 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- Lupīna un tās produkti
- \*A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņots  
 molas' nodarbinātā  
 J. Neitulis oriā



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		
						<b>3.07</b>	<b>1.92</b>	<b>31.11</b>	<b>154</b>	
	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		
						<b>16.17</b>	<b>16.26</b>	<b>50.19</b>	<b>412</b>	
	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		
						<b>3.94</b>	<b>3.55</b>	<b>42.79</b>	<b>219</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>23.18</b>	<b>21.73</b>	<b>124.1</b>	<b>785</b>	<b>3.3/0.87</b>
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		
						<b>3.72</b>	<b>2.62</b>	<b>29.36</b>	<b>156</b>	
	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		
						<b>15.83</b>	<b>18.27</b>	<b>43.07</b>	<b>400</b>	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto 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		
						<b>10.85</b>	<b>9.6</b>	<b>21.9</b>	<b>217.4</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>30.4</b>	<b>30.49</b>	<b>94.33</b>	<b>773</b>	<b>10.2/0.9</b>
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		
						<b>3.34</b>	<b>3.15</b>	<b>28.69</b>	<b>156</b>	
	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		
		Irdenie griķi		60	3	0.83	14.93	79.2		
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		60	0.6	2.5	1.5	30.9		
		Karkadē dzēriens		100	0	0	1.9	7.6		
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
						<b>14.1</b>	<b>21.43</b>	<b>41.98</b>	<b>417</b>	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130		
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33		
Auglis ( ābols )*			80	0.3	0.6	11.4	52.2			
					<b>8.9</b>	<b>8.1</b>	<b>26.6</b>	<b>215.2</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>26.34</b>	<b>32.68</b>	<b>97.27</b>	<b>788.9</b>	<b>5.77/1.1</b>
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		
							<b>3.9</b>	<b>7.8</b>	<b>29.1</b>	<b>198</b>

<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	A01,A03	120	2.2	3.8	9.1	79.4
	Skabais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	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
				<b>15.15</b>	<b>16.02</b>	<b>48.46</b>	<b>399</b>
<b>Launags</b>	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
				<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>26.1</b>	<b>222.6</b>
<b>Kopā dienā :</b>			<b>27.45</b>	<b>33.22</b>	<b>103.7</b>	<b>819</b>	<b>8.8/0.74</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	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
				<b>2.77</b>	<b>3.62</b>	<b>30.01</b>	<b>164</b>
<b>Pusdienas</b>	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
				<b>14.96</b>	<b>18.24</b>	<b>38.58</b>	<b>378</b>
<b>Launags</b>	Ābolu plātsmaize	*A01,03,07	70	3	8.3	24.1	183.1
	Spec. piens		150	0.9	1.9	12.7	71.5
<b>Kopā dienā :</b>			<b>21.63</b>	<b>32.06</b>	<b>105.4</b>	<b>797</b>	<b>8.8/0.5</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., 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

Saskaņots  
saulas medmāsa  
J. Veitcheviča

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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		
						<b>6.6</b>	<b>6.4</b>	<b>37.3</b>	<b>233</b>	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	140	4.4	5.2	13.7	119.2		
		Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	A01	150	12.5	12	31.7	284.8		
		Svaigu kāpostu salāti ar zalumiem un ellu		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		
						<b>19.2</b>	<b>18.7</b>	<b>71.7</b>	<b>532</b>	
	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		
						<b>7.4</b>	<b>6.2</b>	<b>46.1</b>	<b>270</b>	
<b>Kopā dienā :</b>					<b>33.2</b>	<b>31.3</b>	<b>155.1</b>	<b>1035</b>	<b>6.2/0.8</b>	
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		
						<b>7.3</b>	<b>7.8</b>	<b>37.5</b>	<b>249</b>	
	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		
						<b>18.6</b>	<b>19.4</b>	<b>60</b>	<b>489</b>	
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieta 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		
						<b>12.4</b>	<b>11.1</b>	<b>36.8</b>	<b>296.2</b>	
<b>Kopā dienā :</b>					<b>38.3</b>	<b>38.3</b>	<b>134.3</b>	<b>1035</b>	<b>10.6/1.4</b>	
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		
						<b>11.1</b>	<b>9.4</b>	<b>35.1</b>	<b>269</b>	
	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		
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		60	0.6	2.5	1.5	30.9		
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						<b>17.3</b>	<b>24.3</b>	<b>56.1</b>	<b>512</b>	
	Launags	Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	130		
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	33		
Auglis ( ābols )*			100	0.3	0.6	11.4	52.2			
					<b>8.9</b>	<b>8.1</b>	<b>26.6</b>	<b>215.2</b>		
<b>Kopā dienā :</b>					<b>37.3</b>	<b>41.8</b>	<b>117.8</b>	<b>996.9</b>	<b>8.3/1.9</b>	
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		
							<b>6.5</b>	<b>13.3</b>	<b>31</b>	<b>270</b>

<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	A01,A03	150	2.8	4.8	11.4	100.0
	Skabais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
	Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173.0
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Piena mērce	A01, 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
			<b>22.5</b>	<b>22.5</b>	<b>60.5</b>	<b>534</b>	
<b>Launags</b>	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 ( ābols )*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
			<b>11.3</b>	<b>13</b>	<b>26.4</b>	<b>267.8</b>	
<b>Kopā dienā :</b>			<b>40.3</b>	<b>48.8</b>	<b>117.9</b>	<b>1072</b>	<b>10.7/0.9</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Rīsu biezputra	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
			<b>6.3</b>	<b>6.6</b>	<b>38.9</b>	<b>240</b>	
<b>Pusdienas</b>	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
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0.9	2.1	2.6	32.9
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Kefirs		130	3.6	3.3	5.7	39
				<b>18.94</b>	<b>21.39</b>	<b>54.12</b>	<b>456</b>
<b>Launags</b>	Ābolu plātismaize	A01,03,07	80	3.4	9.5	27.5	209.1
	Piens*		200	6	3	9.6	89.4
			<b>9.4</b>	<b>12.5</b>	<b>37.1</b>	<b>298.5</b>	
<b>Kopā dienā :</b>			<b>34.64</b>	<b>40.49</b>	<b>130.1</b>	<b>995</b>	<b>10.7/0.8</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	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	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	706,1	650
	t. sk.svaigā veidā	249	250
6	Kartupeli	234,2	150

**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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti |                                     |

Sakaroti  
salties meduāja  
J. Noibulova

**GARDBRĪDIS****Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām)****3-6 gadu audzēkņi****1.nedēļa****no\_20.04.2026**

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar spec. pienu	*A12	180	4.5	3	30.4	167	
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14	
		Kviešu maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	36	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0	
					<b>5.8</b>	<b>3.3</b>	<b>41.1</b>	<b>217</b>	
	Pusdienas	Veģetārā gulažupa 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 sīrupu morss		150	0	0	14.4	57.6	
						<b>19.2</b>	<b>18.7</b>	<b>57.3</b>	<b>532</b>
	Launags	Rīsu piena zupa ar rīsiem			150	2.5	1.5	26.6	130
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1.3	0.3	13.3	61	
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73	
						<b>4.8</b>	<b>2</b>	<b>56.7</b>	<b>264</b>
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>29.8</b>	<b>24</b>	<b>155.1</b>	<b>1013</b>	
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar spec. pienu		180	3.9	3.1	28.3	157	
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14	
		Kliju maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	36	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
					<b>5.2</b>	<b>3.4</b>	<b>42</b>	<b>219</b>	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem			150	4.3	4.4	17.1	125.2
			Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		80	9.2	13.5	3.2	171.1
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	83.6	
		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	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					<b>18.1</b>	<b>20.1</b>	<b>58.7</b>	<b>488</b>	
	Launags	Makaroni ar dārzeņiem	A01	150	6.5	4.2	39.4	221	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60	
				<b>6.8</b>	<b>4.8</b>	<b>55.8</b>	<b>294</b>		
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>30.1</b>	<b>28.3</b>	<b>156.5</b>	<b>1001</b>	
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar spec. pienu	*A01	200	3.7	1.7	33	162	
		Karamelizēti āboli		20	0.1	0.1	3.6	16	
		Spec. piens		150	0.9	1.9	12.7	72	
					<b>4.7</b>	<b>3.7</b>	<b>49.3</b>	<b>249</b>	
	Pusdienas	Dārza zirniņu un kartupeļu zupa			150	2	4.3	9.1	83.1
			Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)		60	8.2	13.9	2.6	168
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131	
		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		60	0.6	2.5	1.5	30.9	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
						<b>17.2</b>	<b>22.2</b>	<b>50.1</b>	<b>469</b>
	Launags	Rīsu biezputra ar rīsu pienu			150	2.2	3.6	23.8	136
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis			130	0.2	0.1	10.5	44
		Auglis (ābols)*			100	0.3	0.6	13.4	60
					<b>2.7</b>	<b>4.3</b>	<b>47.7</b>	<b>240</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>24.6</b>	<b>30.2</b>	<b>99.7</b>	<b>959</b>	
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu biezputra ar spec. pienu ar Saldskābā maize	*A01	180/10	3.2	2.2	29.1	149	
				20	1.2	0.3	9	44	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
					<b>4.4</b>	<b>2.5</b>	<b>41.1</b>	<b>205</b>	

<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa (bez olas)	A01	150	1.5	2.9	8.9	67.7
	Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete (bez olas)	*A01	60	9.4	5.9	7.6	121.1
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
	Dārzeņu mērce		40	0.5	4	6.2	62.8
	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
				<b>16.9</b>	<b>16.2</b>	<b>66.8</b>	<b>481</b>
<b>Launags</b>	Kliju maize ar vārītu gaļu	A01	15/20	5.7	0.8	6.7	57
	Dārzeņu stieniši		80	0.9	0.1	3.4	18
	Kakao ar spec. pienu		150	1.35	1.65	12.45	70
	Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	13.4	60
				<b>8.25</b>	<b>3.15</b>	<b>35.95</b>	<b>205.2</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>29.55</b>	<b>21.85</b>	<b>143.85</b>	<b>890</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Rīsu biezputra ar spec. pienu		180	3.8	2.9	26	145
	Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0.1	0	3.5	14
	Kviešu maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	36
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0
				<b>5.1</b>	<b>3.2</b>	<b>36.7</b>	<b>196</b>
<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9.6	9.4	22	211
	Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		60	0.9	2.1	2.6	33
	Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
	Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39
				<b>16.4</b>	<b>19.2</b>	<b>62.4</b>	<b>488</b>
<b>Launags</b>	Dubultā kviešu maize ar ābolu ievārījumu	*A01	30/15	2.6	0.9	25.2	119
	Spec. piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				<b>3.5</b>	<b>2.8</b>	<b>37.9</b>	<b>190.8</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>25</b>	<b>25.2</b>	<b>137</b>	<b>874.8</b>

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 (27.09.2022.)

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Samanča  
skolas nodmāva  
T. Veitubidze

