

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		
						4.54	4.28	28.19	169	
	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		100	0	0	6.4	25.6		
							13.66	15.59	41.83	362
	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		
						9.78	5.48	41.3	254	
					Kopā dienā :	27.98	25.4	111.3	785	5,3/1.1
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu 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		
						4.89	3.6	27.04	160	
	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		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		
							14.94	16.36	42.66	378
	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		
						9.48	9.93	31.93	255.0	
					Kopā dienā :	29.31	29.89	101.6	793	2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Prosas putrainu 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		
						7.31	9.53	21.48	201	
	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	2.08	0.23	14	66.4		
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8		
		Rāmkalnu sīrupu morss		100	0	0	3.4	13.6		
						13.58	20.81	39.34	399	
	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		
					2.1	7.8	38.5	232.6		
					Kopā dienā :	22.99	38.14	99.32	832.5	2.28/0.7

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biežputra	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		
				5.01	4	27.51	166		
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		
	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9		
	dārzeņu mērcē								
	Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8		
	Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.5	2.5	35		
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
				15.1	19.74	45.73	421		
Launags	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		
	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		
				8.25	11.89	17.99	212		
				Kopā dienā :	28.36	35.63	91.23	799	4.4/0,7
Piektdiena Brokastis	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		
				4.23	5.6	21.55	154		
Pusdienas	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		100	0	0	6.4	25.6		
				13.13	14.42	40.92	346		
Launags	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		
				17.91	10.82	32.6	299.4		
				Kopā dienā :	35.27	30.84	95.07	799	8.1/0.5

*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 edienrežu 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- 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- Sineses 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
melas medicīnā
A. Veikuleviča

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	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		
						6.3	8.34	41.34	266	
	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		
		Īrdenie 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		
							16.9	17.2	61.9	470
Launags	Kukurūzas pārslas ar pienu	A01,07	30/150	6.9	3.6	29.6	178.4			
	Kviešu maize ar biežpiena masu	A01,07	15/20	3.5	2.9	8.6	74.5			
	Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0			
					11.4	6.7	55	326		
				Kopā dienā :	34.6	32.2	158.2	1062	6.0/1.1	
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		
						6.7	5.7	36.3	223	
	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		
						19.4	19.4	53.3	465	
	Launags	Kefira 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			
					15	13.9	53.2	398.5		
				Kopā dienā :	41.1	39	142.8	1087	2/0.5	
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		
						12.6	17.8	30	331	
	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		
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90.4		
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44		
		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		
					15.9	21.4	61.2	501		
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			
					2.6	9.5	41.5	261.9		
				Kopā dienā :	31.1	48.7	132.7	1094	3/0.8	

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biežputra	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	
				6.9	6.5	37.6	237	
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	
	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	
	Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		60	0.7	2.5	2.5	35	
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					16.3	21.1	57.9	487
Launags	Omlete 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	
				8.9	13.8	21.3	245.0	
Kopā dienā :				32.1	41.4	116.8	968	5.9/1.3
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biežputra	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	
				6.6	9.3	35.6	253	
Pusdienas	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	
					19.1	19.3	60.4	492
Launags	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	
				20.8	12	40.4	353.4	
Kopā dienā :				46.5	40.6	136.4	1098	9.7/0.8

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augļi skolai" produktiem .

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN 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

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreizu 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	Dārzeņi(izņemot kartupelus)	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., mandeļes, 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

Sasmayeti
sacelas nedēļā
T. Veitkubovica