

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		
		Ievārijums		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		
						5.31	3.41	23.65	147	
	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	
		Kīnas 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			100	0	0	9.6	38.4	
						15.5	16.76	47.06	401	
	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	
						6.9	2.7	38.6	206	
					Kopā dienā :	27.71	22.9	109.3	754	3.7/0.6
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		
							4.71	2.32	24.3	137
	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	
						12.59	14.55	40.63	344	
	Launags	Rauga mīklas pufigās 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	
					5.2	9.72	40.18	269		
					Kopā dienā :	22.5	26.59	105.1	749.8	9.7/1.3
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	140	4.28	2.1	19.29	113.2		
		Ievārijums		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 (graužāmi vai rīvīti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0		
						7.63	5.5	28.14	193	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa			120	1.44	1.84	7.04	50.5	
		Skābais krējums	A07		5	0.1	1	0.1	9.8	
		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	
						15.96	16.94	33	348	
	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		
					11.82	11.94	27.57	265.0		
					Kopā dienā :	30.9	34.38	88.71	806	3.8/0.5

Ceturtdiena Brokastis	Prosas biežputra	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
				5.32	5.23	27.88	180
Pusdienas	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
	Vārīti makaroni	A01	80	2.8	1.1	18.9	96.7
	Rivētu burkānu salāti		50	0.5	2.3	2.4	32.3
	Karkadē dzēriens		100	0	0	1.8	7.2
				14.0	16.74	40.4	368
Launags	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
			10.1	8.8	27.9	231.8	
Kopā dienā :			29.44	30.77	96.18	780	7.6/0.4
Piektdiena Brokastis	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.gurķi	A01,07	8/2/10/10	3	3.85	3.54	60.8
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
				7.14	8.13	24.77	201
Pusdienas	"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
				14.92	19.33	49.46	431
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Piens*	A07	100	3	1.5	4.8	45
			3.4	3.4	25.1	144.9	
Kopā dienā :			25.46	30.86	99.33	777	6.1/0,7

*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 edienreizu 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, 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
sacelst nodrošināta
F. Veitolicova

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		
						7.2	7.8	37.5	249	
	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	
		Kīnas 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 sīrupu morss			150	0	0	14.4	57.6	
						17.2	17.92	59.29	467	
	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	
						6.5	4.7	43.9	248	
					30.9	30.4	140.7	964	4.5/0.8	
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu 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		
						6.5	13.3	31	270	
	Pusdienas	Sezonas dārzenų 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	
						14.1	15.6	51.5	403	
	Launags	Rauga mīklas pufigās 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		
					6.3	12	46.5	319.2		
					26.9	40.9	129	992	8.7/1.0	
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 (graužāmi vai rīvīti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0		
						11.60	9.40	40.0	291	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa			150	1.8	2.3	8.8	63.1	
		Skābais krējums	A07		5	0.1	1	0.1	9.8	
		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	
						18.53	17.68	48.17	426	
	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		
					11.52	11.34	16.17	212.8		
					41.65	38.42	104.3	929.7	9.7/2.0	

Ceturtdiena Brokastis	Prosas biežputra	A07	180	6	3.3	26.7	160.5
	Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3
	Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2
	Piparmētru tēja		150	0	0	0	0.0
				7.3	7.8	40.9	263
Pusdienas	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
	Rivētu 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
				16.6	19.08	56.83	465
Launags	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
				16.4	15.8	34.7	347.2
Kopā dienā :			40.3	42.68	132.4	1076	11/0.68
Piektdiena Brokastis	Miežu putrainu biežputra	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
				11.14	13.21	33.39	297
Pusdienas	"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
				17.9	22.7	61.1	520
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90
				6.4	4.9	29.9	189.9
Kopā dienā :			35.44	40.81	124.4	1007	8.5/1.0

*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 edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS

Nr.	Produktu nosaukums	E-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- Lupīna un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņots
malas iedziņā
T. Veikšņiņa

**GARDBRĪDIS****SIA "Žaks-2" ēdienkarte
PII izglītojamie 1.-2. gadu audzēkņi**

Apstiprinu _____

**Bez piena produktiem, drikst skābpiena produktus
no_13.04.2026.****3. nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/sāls, g	
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar speciālo pienu	A01	140	3	2.4	22	121.6		
		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		
						3.72	2.62	27.53	149	
	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			100	0	0	9.6	38.4	
						15.5	16.76	47.06	401.1	
	Launags	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01		150	3.3	1.8	25.8	132.6	
		Auglis (banāns)			80	1	0.2	16.8	73.0	
						4.3	2	42.6	206	
				Kopā dienā :	23.52	21.4	117.2	755	3.7/0.6	
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar speciālo pienu	A01	140	2.6	1.2	23.3	114.4		
		Ievārījums		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		150	0	0	0	0.0		
						3.32	1.42	30.7	149	
	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	
						12.59	14.55	40.63	344	
	Launags	Rauga mīklas pankūciņas	A01		80	4.8	9.12	25.28	202.4	
		Blenderētas ogas ar cukuru			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		
					5.2	9.72	40.18	269		
				Kopā dienā :	21.11	25.69	111.5	761.5	9.7/1.3	
Trešdiena	Brokastis	Mannas putraimu biezputra ar speciālo pienu	A01	120	3.5	3.7	15.2	108.1		
		Ievārījums		5	0.08	0	3	12.3		
		Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01	8/2/10	2.8	3.3	3.4	55		
		Burkāni (graužāmi vai rīvīti)		50	0.5	0.1	2.4	12.5		
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0		
						6.88	7.1	24	187	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa			120	1.44	1.84	7.04	50.5	
		Skābais krējums	A07		5	0.1	1	0.1	9.8	
		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	
						15.96	16.94	33	348	
	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		
					11.82	11.94	27.57	265.0		
				Kopā dienā :	34.7	35.98	84.57	801	3.8/0.5	

Ceturtdiena Brokastis	Prosas putraimu biežputra ar spec pienu		140	3.4	1.9	23.3	123.9
	Sviests	A07	3	0	2.46	0.06	22.4
	Kliju maize ar ievārījumu	A01	8/5	0.65	0.2	7.05	32.6
	Piparmētru tēja		100	0	0	0	0.0
				4.05	4.56	30.41	179
Pusdienas	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	A01	15	0.2	1.5	1.2	19.1
	Vārīti makaroni		80	2.8	1.1	18.9	96.7
	Rivētu burkānu salāti		50	0.5	2.3	2.4	32.3
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Karkadē dzēriens		100	0	0	1.8	7.2
				14.7	16.84	44.55	389
Launags	Kliju maize ar sviestu un desu	A01	38	3.8	5.2	6.9	89.6
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90
	Sezonas auglis*		50	0.15	0.3	5.7	26.1
			4.85	7.4	25.3	205.7	
Kopā dienā :			23.62	28.8	100.3	773	7.6/0.4
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biežputra ar speciālo pienu		140	2.5	1.7	23.3	118.5
	Blenderētas ogas ar cukuru	A07	5/2	0.1	0	3.5	14.4
	Kliju maize ar sviestu, sieru un svaigu gurķi	*A01,11	8/2/10/10	3	3.85	3.54	61
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
				5.6	5.55	30.34	194
Pusdienas	"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	292.0
	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
			14.92	19.33	49.46	432	
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	72
			1.3	3.8	33	171.9	
Kopā dienā :			21.82	28.68	112.8	798	6.1/0,7

*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)
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, 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
Mēlās medicīniskā
J. Noikēloviča

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		
						7.2	7.8	37.5	249	
	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 sīrupu morss		150	0	0	14.4	57.6		
						17.2	17.92	59.29	467	
	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		
					6.5	4.7	43.9	248		
	Kopā dienā :				30.9	30.4	140.7	964	4.5/0.8	
	Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu 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		
						6.5	13.3	31	270	
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		
						14.1	15.6	51.5	403	
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		
						6.3	12	46.5	319.2	
Kopā dienā :				26.9	40.9	129	992	8.7/1.0		
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		
						11.60	9.40	40.0	291	
	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		
							18.53	17.68	48.17	426
	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		
						11.52	11.34	16.17	212.8	
	Kopā dienā :				41.65	38.42	104.3	929.7	9.7/2.0	

Ceturtdiena Brokastis	Prosas biežputra	A07	180	6	3.3	26.7	160.5	
	Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
	Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4	14.1	65.2	
	Piparmētru tēja		150	0	0	0	0.0	
				7.3	7.8	40.9	263	
Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	8.3	72.2	
	Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8	
	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,03	60	10.2	12.1	9.1	186.1	
	Tomātu mērce		20	0.3	2	1.6	25.6	
	Vārīti 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	
				17.3	22.98	56.53	502	
Launags	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	
				16.4	15.8	34.7	347.2	
Kopā dienā :				41	46.58	132.1	1112	11/0.68
Piektdiena Brokastis	Miežu putrainu biežputra	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	
				11.14	13.21	33.39	297	
Pusdienas	"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	
				17.9	22.7	61.1	520	
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9	
	Piens*	A07	200	6	3	9.6	90	
				6.4	4.9	29.9	189.9	
Kopā dienā :				35.44	40.81	124.4	1007	8.5/1.0

*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	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- Lupīna un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņoti
skolas medicīniskā
J. Veitkenēna

no_13.04.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar spec. pienu	*A01	180	3.9	3.1	28.3	156	
		Ievārījums		10	0	0	6.1	24.4	
		Kviešu maize	*A01	15	1.2	0.4	8	40	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
					5.1	3.5	45.4	232	
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa			200	6.7	7	21.8	128
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē			90	1.4	11.7	11.7	158
		Irdenie griķi			60	3	0.83	14.93	79.2
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti			60	0.6	2.5	1.2	30
		Rudzu maize	*A01		20	1.4	0.2	8.3	52
		Augļu-ogu sīrupu morss			150	0	0	14.4	57.6
					13.1	22.23	72.33	504	
	Launags	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu			30/150	3	2.6	35.6	182
		Banāns			80	1	0.2	16.8	72
					4	2.8	52.4	254	
					Kopā dienā :	22.2	29.0	170.1	991
	Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar spec.pienu, ievārījumu	*A12	180/10	3.2	2.2	35.2	146
			Kviešu maize	*A01	15	1.2	0.4	8	40
			Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
					4.4	2.6	46.2	198	
Pusdienas		Sezonas dārzeņu zupa			150	1.6	4.6	7.6	78.2
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez olas, bez maizes)	*A01,A09		50/30	7	10.1	8.6	153.3
		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
					13.4	16.9	53.3	419	
Launags		Kartupeļu pankūkas (bez olas)			200	4.8	6.2	35.5	217.0
		Blenderētas ogas ar cukuru			7/3	0	0	3.5	14.0
		Spec.piens			150	0.9	1.9	12.7	72
		Sezonas auglis			80	0.3	0.6	13.4	54
					6	8.7	65.1	357	
					Kopā dienā :	23.8	28.2	164.6	974
Trešdiena		Brokastis	Mannas biezputra ar spec.pienu		180	3.4	1.5	30	180
			Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
	Kliju maize ar vistas gaļu		*A01	15/15	4.6	0.7	6.7	56	
	Burkāni (graužami vai rīvīti)			50	0.5	0.1	2.4	12.5	
	Zāļu tēja bez cukura			150	0	0	0	0.0	
					8.6	2.3	45.2	273	
	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa			150	1.8	2.3	8.8	63.1
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem, bez krējuma)			80	10.2	12.2	3.4	164.2
		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
					18.23	16.68	48.47	417	
	Launags	Kviešu maize ar vārītu gaļu	*A01		25/40	13.3	11.6	12	204
		Zāļu tēja ar cukuru			150	0	0	3	12
		Sezonas auglis			80	0.3	0.6	13.4	54
					13.3	11.6	15	270	
					Kopā dienā :	40.13	30.58	108.7	960

Ceturtdiena Brokastis	Prosas biezputra ar spec. pienu		180	4.4	2.4	30	153
	Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1.3	0.4	14.1	65
	Piparmētru tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
				5.7	2.8	47.1	230
Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	11	83
	Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas (bez olas, bez maizes)	A04	70	10.5	8.6	5.8	142.6
	Tomātu mērce		20	0.3	1.38	23.63	108.1
	Vārīti 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	52
	Karkadē dzēriens		150	0	0	2.7	10.8
			17.5	17.86	77.86	554	
Launags	Kviešu maize ar skolas desu	*A01	15/30	8.9	7.7	8	136
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	72
	Sezonas auglis		100	0.3	0.6	13.4	54
			10.1	10.2	34.1	262	
Kopā dienā :			33.3	30.86	159.1	1046	
Piektdiena Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar spec pienu		180	5.2	5.5	22.8	161.5
	Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0
	Kliju maize	*A01,11	15	1.2	0.3	7.2	38
	Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
			6.4	5.8	33.5	214	
Pusdienas	"Mājas" soļanka		150	3.7	5.1	8.9	96.3
	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
			17.8	21.7	61	511	
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	72
			1.3	3.8	33	171.9	
Kopā dienā :			25.5	31.3	127.5	896	

Edienkarte 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

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.

Samaras
 skolās nodrošināta
 T. Veikševiča

