



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

Itas Kozakovičas Rīgas Poļu vidusskolas
 Apstiprinu direktora vietn. un. saimnieciskajā darbā
 Vija Titmane
 no_27.04.2026.

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 putraimu 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	Baltas 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	0.6	1.8	2.3	28		
		Kliju maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3		
		Ūdens ar citronu		100	0	0	0.07	0.3		
							14.74	16.56	42.46	378
	Launags	Kefīra 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 :	29.11	30.09	101.4	793	2/0.5	
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu 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		
							13.58	20.81	35.94	385
	Launags	Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A	40	1.8	5	11.9	100		
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	34		
		Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2		
							2.3	5.7	31.4	186.1
				Kopā dienā :	23.19	36.04	88.82	772.4	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 cūkgajas 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	10	0.7	0.1	4.15	20.3
				15.1	19.74	45.73	421
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
			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 sirupu 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 edienreizu 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- Sinepes un to produkti

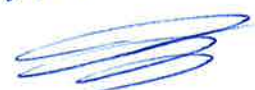
*A 11- Sezama sēklas un to produkti

*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti

*A 13- Lupīna un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti

Saskaņots
mācību nodrošinātāja
J. Veitševiča



**GARDBRĪDIS**

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

Itas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas
 direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā
 Apstiprinu
 Viņa Tītimane

Bez piena produktiem, drikst skābpiena produktus

no 27.04.2026. Ēdienkarte derīga līdz nomainai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g	
Pirmdiena	Brokastis	Četru graudu pārslu biezputra ar spec.pienu	A01	140	2.2	2.2	22.9	120.2		
		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		
						2.85	4.77	30.01	174	
	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	Rīsu piena zupa ar makaroniem		150	3.3	1.8	25.8	132.6		
		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		
					7.18	4.78	45.3	253		
					Kopā dienā :	23.69	25.1	117.1	790	5.3/1.1
	Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra ar speciālo pienu		140	2.5	1.7	23.3	118.5	
			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	
						3.35	3.2	30.35	164	
Pusdienas		Baltas zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A04,09	120	3.44	3.36	6.64	70.6		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		130	10.3	10.5	27.2	244.5		
		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		
						15.24	15.56	40.56	363	
Launags		Kefīra mīklas pankūciņas	A01,03	75	4.58	5.93	24.98	171.6		
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.15	10.0		
		Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90		
					5.58	8.83	37.83	271.6		
				Kopā dienā :	24.17	27.59	108.7	798	2/0.5	
Trešdiena	Brokastis	Prosas putraimu biezputra ar spec pienu		140	3.4	1.9	23.3	123.9		
		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		
						6.2	6.84	26.74	193	
	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	2.1	0	15.3	69.6		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8		
		Rāmkalnu sīrupu morss		100	0	0	3.4	13.6		
						12.5	17.68	37.24	358	
	Launags	Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A	40	1.8	5	11.9	100		
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	34		
		Auglis (sezonas)		100	0.3	0.6	11.4	52.2		
						2.3	5.7	31.4	186.1	
				Kopā dienā :	21	30.22	95.38	737.5	2.28/0.7	

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biežputra ar spec.pienu	A01	140	2.6	1.2	23.3	114.0
	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
				3.33	3.1	31.53	167
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 dārzeņu mērcē (bez miltiem)		70	9.2	11.9	2	151.9
	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	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2
					14.93	18.61	49.5
Launags	Omlete (ar speciālo pienu) ar zaļajiem zirņiem	A03	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
Kopā dienā :				26.51	33.6	99.02	804 4.4/0.7
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biežputra ar speciālo pienu	A01	120	3.5	3.7	15.2	108.1
	Ievārijums		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 sirupu 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
	Spec.piens		100	0.6	1.3	8.5	48
	Sezonas auglis*		70	0.21	0.42	6.37	30.1
				15.31	10.12	36.57	298.5
Kopā dienā :				32.67	30.14	99.04	798 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

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 | |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņoti
sveikas medmāsas
I. Noičenko

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 cukgaļas strēmelītes	A01,07	70	9.5	13.1	2.5	165.9	
		dārzeņu mērcē		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
		Tvaicēti rīsi		60	0.7	2.5	2.5	35	
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rudzu maize	A01	150	0.2	0.1	6.4	27.3	
		Ogu morss			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 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	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

Saskaņots
skolai nodotā
A. Veikalaon'ā

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



SIA "Žaks-2" ēdienkarte
PII izglītojami 3-6 gadu audzēkņi
2. nedēļa (bez zivīm)

Itas Kozakēvičas Rīgas Poļu vidusskolas
direktora vietn. admin. saimniecībā darīnā
Apstiprinu
Vija Titmane

no 27.04.2026.

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		
		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		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 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		
					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	Veģetārā sakņu zupa		150	1.5	3.1	7.3	63.1		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		160	12.6	12.9	33.5	300.5		
		Balto redīsu un burkānu salāti		60	0.6	1.8	2.3	28		
		Kliju maize	A01	20	1.7	0.7	8.9	48.7		
		Ūdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4		
						16.4	18.5	52.1	441	
	Launags	Kefīra mīklas pankūciņas	A01,03, A07	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 :	38.1	38.1	141.6	1062	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	A07	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	50	2.3	8.9	14.9	149		
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	34		
Sezonas auglis*			100	0.3	0.6	11.4	52.2			
					2.8	9.6	34.4	235.2		
					Kopā dienā :	31.3	48.8	125.6	1067	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	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	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 sirupu 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 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	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 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, 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
sacelas medicīniskā
J. Vilkulovica

**GARDBRĪDIS****SIA "Žaks-2" ēdienkarte
PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi****Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām)**Itas Kozakēvičas Rīgas Pēļu vidusskolas
Apstiprinu vietn. admin. saimnieciskajā darbībā
Vija Tītmāne**2. nedēļa****no 12.01.2026****Ēdienkarte derīga līdz nomainai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g	
Pirmdiena	Brokastis	Cetru graudu pārslu biezputra ar spec.pienu	A01	180	2.8	2.8	29.4	154.0		
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8		
		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		
						4.2	3.2	49.6	244	
	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		
		Irdenie griķi		80	4	1.1	19.9	105.5		
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		60	0.84	3.36	3.6	48.0		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
		Rāmkalnu sirupu morss		150	0	0	9.6	38.4		
						16.94	17.46	62.1	473	
	Launags	Kukurūzas pārslas ar spec. pienu	A01	30/150	3	2.6	35.6	177.8		
		Kliju maize ar vistas gaļu	*A01	15/15	4.6	0.7	6.7	56		
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0		
					8.6	3.5	59.1	307		
				Kopā dienā :	29.74	24.2	170.8	1024	6.0/1.1	
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra ar speciālo pienu		180	3.2	2.2	30	152.6		
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3.5	14.0		
		Kliju maize ar svaigu gurķi	A01	15/20	1.3	0.3	7.3	37.1		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0		
						4.5	2.5	40.8	204	
	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		60	0.8	1.6	2.5	27.6		
		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	Kartupeļu pankūciņas (bez olas)	A01	100	5	6.8	33.3	214.4		
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8		
		Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90		
						6	8.7	52.1	329.2	
				Kopā dienā :	29.9	30.6	146.2	998	2/0.5	
Trešdiena	Brokastis	Prosas putrainu biezputra ar spec pienu		180	4.4	2.4	30	159.2		
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8		
		Kliju maize ar vistas gaļu	*A01	15/15	4.6	0.7	6.7	56		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0		
						9.1	3.1	42.8	240	
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63.1		
		Maltas cūgaļas rullītis (bez maizes, bez olām)		60	9.5	14.8	3.3	184.4		
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90.4		
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8		
		Rāmkalnu sirupu morss		150	0	0	9.6	38.4		
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6		
						15.8	19.9	53.1	455	
	Launags	Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136		
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	34		
		Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2		
					2.7	4.3	43.3	222.3		
				Kopā dienā :	27.6	27.3	139.2	917	3/0.8	

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biezputra ar spec.pienu	A01	180	3.4	1.5	30	147.0	
	Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
	Kliju maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38	
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
				4.7	1.8	43.3	210	
Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1.3	3.8	7.9	71.0	
	Sautētas cūkgaļas strēmelītes		70	9.2	11.9	2	151.9	
	dārzeņu mērcē (bez krējuma, bez miltiem)		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
	Tvaicēti rīsi		60	0.7	2.5	2.5	35	
	Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		20	1.4	0.2	8.3	40.6	
	Rudzu maize	A01	150	0.2	0.1	6.4	27.3	
	Ogu morss			15.9	18.9	57.3	463	
Launags	Omlete (ar speciālo pienu) ar zaļajiem zirnīšiem	A03	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6	
	Kliju maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38	
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
				8.8	10.3	21.8	216.8	
			Kopā dienā :	29.4	31	122.4	890	5.9/1.3
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar spec.pienu	A01	180	3.4	5.2	27.1	168.8	
	Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
	Kliju maize	*A01	15	1.2	0.3	7.2	38	
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
				4.7	5.5	40.4	232	
Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4	
	Pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		100/30	11.6	11.2	26.4	252.8	
	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		150	0	0	9.6	38.4	
				18.8	19.3	63.6	503	
Launags	Cepts ābols ar kanēli		100	0.4	1.9	20.3	99.9	
	Spec.piens		150	0.9	1.9	12.7	90	
	Sezonas auglis*		100	0.3	0.6	9.1	43.0	
				1.6	4.4	42.1	232.9	
			Kopā dienā :	25.1	29.2	146.1	968	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 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

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
skolas medmācītāja
J. Noitelovska

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.