

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	140	4.59	3.19	18.12	119.6	
		Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.056	0.007	2.716	11.2	
		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	
					5.316	3.417	25.15	153	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		120	3.44	3.52	13.68	100.2	
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Vārīti kartupeļi		100	2.08	0	15.33	69.6	
		Piena mērce	A01,07	20	0.73	1.93	2.27	29.4	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rudzu maize	A01	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
					15.69	20.15	49.75	443	
	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	A01,07	20/100	4.3	3	18.1	116.6	
		Auglis (banāns)		80	1	0.2	16.8	73.0	
					5.3	3.2	34.9	189.6	
	Kopā dienā :				26.31	26.77	109.8	785	5.6/0.9
Trešdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	140	4.04	2.1	19.99	115.0	
		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		100	0	0	0	0.0	
					4.76	2.32	27.35	149	
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	120	7.6	11.12	23.28	223.6	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
					13.14	17.05	47.16	395	
	Launags	Biezpiena deserts ar skābo krējumu	A07	60	7.2	3.77	6	86.7	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2	
		Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8	
		Sezonas auglis		60	0.23	0.38	6.83	31.7	
					11.52	8.85	24.42	223.4	
	Kopā dienā :				29.42	28.22	98.93	767	8.2/0.54
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A03;07	140	4.28	2.1	19.29	113.2	
		Karamelizēti āboli		10	0	0.07	1.8	7.8	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2	
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0	
					4.97	4.07	24.68	155	
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	120	2.28	4.08	6.84	73.2	
		Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9.2	7.3	7.7	133.3	
		Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.16	109.4	
		Krējuma-tomātu mērce	A01,07	30	0.78	2.76	4.26	45.0	
		Rīvētu burkānu salāti		60	0.6	1.3	2.8	25.3	
		Rudzu maize	A01	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
		Citronu dzēriens		100	0.07	0	1.8	7.5	
					16.15	15.86	51.83	415	
	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	A07;01	150	5.9	2.5	21.8	133.3	
		Sausmaizīte ar sviestu	A07	1gb/2	0.44	1.57	4.99	35.9	
		Sezonas auglis		60	0.75	0.15	13.05	56.6	
					7.09	4.22	39.84	225.7	
	Kopā dienā :				28.21	24.15	116.4	796	4.7/1.3

Piektdiena	Brokastis	Biezpiens ar krējumu	A07	60	7.9	6.69	1.63	98.3
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
		Klijū/graudu maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
					8.69	8.59	11.32	157
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
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		70	8.2	11.2	3.8	148.8
	Vārīts bulgurs		A01	80	3.2	0.336	20.26	96.9
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		60	0.7	1.3	2.5	24.5
		Rudzu maize	A01	10	0.74	0.1	4.27	20.9
		Sarkano ogu morss		100	0.133	0.067	4.27	18.2
					13.99	16.64	41.8	373
Launags	Ābolu plātsmaize		A01,03,07	60	2.5	7.1	20.7	156.7
		Piens		150	4.8	3	6.8	73.4
					7.3	10.1	27.5	230.1
Kopā dienā :					30.0	35.33	80.62	760 7.4/0.6

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1-2 gadi	720-800	18-30	24-36	81-120

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

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	228	180
2	Piena vai skābpiena produkti	780	780
3	Biezpiens, siers	110.05	110
4	Augļi, ogas	275.9	250
	t. sk.svaigā veidā	180	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	623	500
	t. sk.svaigā veidā	256.8	250
6	Kartupeļi	166.7	150

ALERĢĒNI:

***A 01-** Kvieši, rudzi, mieži, auzas

***A 02-** Vēžveidīgie un to produkti

***A 03-** Olas un to produkti

***A 04-** Zivis un to produkti

***A 05-** Zemesrieksti un to produkti

***A 06-** Sojas pupas un to produkti

***A 07-** Piens un tā produkti

***A 08-** Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

***A 09-** Selerijas un to produkti

***A 10-** Sinepes un to produkti

***A 11-** Sezama sēklas un to produkti

***A 12-** Sēra dioksīds un sulfīti

***A 13-** Lupīna un tās produkti

***A 14-** Gliemji un to produkti

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
skolas medicīnā
J. Viteļeviča

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
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	
					7.3	7.8	37.5	249	
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4.3	4.4	17.1	125.2	
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12.8	9.5	185.2	
		Vārīti kartupeļi		120	2.5	0	18.4	83.6	
		Piena mērce	A01,07	30	1.1	2.9	3.4	44.1	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0.7	1.8	4.7	37.8	
		Rudzu maize	A01	20	1.48	0.2	8.54	41.9	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9.6	38.4	
					18.08	22.1	71.24	556	
	Launags	Graudaugu 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	
					7.4	4.7	43.9	247.5	
		Kopā dienā :			32.78	34.6	152.6	1053	10.6/1.4
Trešdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5.2	2.7	25.7	147.9	
		Ievārījums		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	
					6.6	6.4	39.9	244	
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	140	4.4	5.2	13.7	119.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	150	14.5	13.9	29.1	299.5	
		Svaigu kāpostu salāti ar zalumiem un ellu		60	0.9	1.3	3.6	29.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.48	0.2	8.54	41.9	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					21.48	20.7	61.34	518	
	Launags	Biezpiena deserts ar skābo krējumu	A07	70	8.4	4.4	7	101.2	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8	
		Sezonas auglis		80	0.3	0.5	9.1	42.1	
					13.4	11.5	30.8	280.3	
		Kopā dienā :			41.48	38.6	132	1041	8.3/1.9
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A03;07	180	5.5	2.7	24.8	145.5	
		Karamelizēti āboli		15	0	0.1	2.7	11.7	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					6.8	6.6	34.2	223	
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.85	5.1	8.55	91.5	
		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	
		Krējuma-tomātu mērce	A01,07	30	0.78	2.76	4.26	45.0	
		Rivētu burkānu salāti		60	0.6	1.3	2.8	25.3	
		Rudzu maize	A01	20	1.48	0.2	8.54	41.9	
		Citronu dzēriens		150	0.1	0	2.7	11.2	
					18.11	16.06	64.75	476	
	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	A07;01	200	6.7	3.9	25.7	164.7	
		Sausmaizīte ar sviestu	A07	2gb/4	0.92	3.28	9.94	73.0	
		Sezonas auglis		80	1	0.2	17.4	75.4	
					8.62	7.38	53.04	313.1	
		Kopā dienā :			33.53	30.04	152	1012	10.7/0.9

Piektdiena	Brokastis	Biezpiens ar krējumu	A07	70	9.3	7.8	1.9	115.0
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
		Klijū/graudu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
					10.7	11.6	14.7	206
	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	8.3	72.2
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		70	8.7	14.2	3.8	177.8
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0.42	25.33	121.1
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		60	0.7	1.3	2.5	24.5
		Rudzu maize	A01	20	1.48	0.2	8.54	41.9
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3
					16.38	21.02	54.97	475
Launags	Ābolu plātismaize		A01,03,07	100	4.2	11.9	34.4	261.5
		Piens		150	4.8	3	6.8	73.4
					9	14.9	41.2	334.9
Kopā dienā :					36.08	47.52	110.9	1015 10.7/0.8

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

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	242.2	180
2	Piena vai skābpiena produkti	975.8	780
3	Biezpiens, siers	131.7	110
4	Augļi, ogas	454.1	400
	t. sk.svaigā veidā	240	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	669.9	650
	t. sk.svaigā veidā	262.2	250
6	Kartupeļi	203.2	150

ALERĢENI:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| *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.

Saskaņots
mēlās nedēļas
J. Videlovica

