

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		80	4	1.04	19.84	104.7	
		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	
		Rāmkalnu sīrupu morss		100	0	0	9.6	38.4	
					15.46	14.7	53.99	410	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A01,07	120	4.88	1.76	18.08	107.7	
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	8/10	1.8	1.5	4.3	37.9	
		Sezonas auglis (banāns)		60	0.75	0.514	12.6	58.0	
					7.43	3.774	34.98	204	
		Kopā dienā :			27.43	22.75	117.2	783	3.5/0.92
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	130	3.757	1.95	21.656	119.2	
		Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					5.16	5.75	31.86	200	
	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa		120	4.2	3.3	13.2	99.3	
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		160	10.4	11.5	27.3	254.3	
		Svaigu gurķu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.1	7.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Ābolu kompots		100	0.13	0.2	5.93	26.0	
					16.03	15.2	51.68	408	
	Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirņiem	A03;07	25/10/4	3.4	4.89	0.835	61.0	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.65	1.9	3.35	33.1	
		Kviešu maize ar sviestu un tomātu	A01,07	15/4/20	1.48	3.73	8.6	73.9	
		Augļu tēja		100	0	0	0	0.0	
		Cukurs		1	0	0	2	8.0	
					5.53	10.52	14.79	175.9	
		Kopā dienā :			26.72	31.47	98.32	783	7.5/0.9
Trešdiena	Brokastis	Dažādu putraimu asorti	A07	140	4.48	1.96	17.99	107.5	
		biezputra							
		Sviests	A07	2	0	1.64	0.04	14.9	
		Kviešu maize ar sviestu un gurķi	A01,07	15/3/20	1.5	3.7	8.4	72.9	
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0	
		Cukurs		1	0	0	1	4.0	
					5.98	7.3	27.43	199	
	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	120	1.04	1.04	6.32	38.8	
		Skābais krējums	A07	3	0.06	0.6	0.06	5.9	
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,04	60	8.5	13.4	8	186.6	
		Kartupeļu biezenis	A07	100	2.08	0.25	14	66.6	
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A07;03;10	60	0.91	2.11	4.85	42.0	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
					13.29	17.5	37.38	360	
	Launags	Kefīra mīklas ābolu un biezpiena pankūkas	A01,03,07	60	5.8	6.7	15.4	145.1	
		Piens*	A07	100	3.2	2	4.53	48.9	
		Auglis (ābols)		60	0.225	0.375	6.37	29.8	
					9.225	9.075	26.3	223.8	
		Kopā dienā :			28.5	33.88	91.11	783	4.7/0.44

Ceturtdiena Brokastis		Mannas biežputra	A01;07	140	4.277	2.1	19.425	115.7
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.65	1.9	3.35	33.1
		Augļu tēja		100	0	0	0	0.0
		Cukurs		1	0	0	2	8.0
					5.027	4.00	30.88	180
Pusdienas		Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A01,07	150	4.1	4.2	8.3	87.4
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,07	70	9.1	10.7	2.7	143.5
		Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.16	109.4
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3
		Ogu dzēriens		100	0.2	0.1	4.2	18.5
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
					17.08	17.32	48.81	419
Launags		Sendvičs ar krēmsieru, kurkiem	A01,07	15/25	4.1	3.9	9	87.5
		Kakao ar pienu un cukuru	A07	100	2.267	1.867	5.333	47.2
		Auglis (ābols)		60	0.228	0.378	6.828	31.6
					6.595	6.145	21.16	166.3
		Kopā dienā :			28.7	27.47	100.85	765 9.84/0.8
Piektdiena Brokastis		Rīsu biežputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3
		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 bez cukura		150	0	0	0	0.0
					6.4	6.7	40.1	246
Pusdienas		Mājas soļanka		120	3.84	4.96	7.12	88.5
		Skābais krējums		3	0.06	0.6	0.06	5.9
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100/20	9	7.78	23.1	198.4
		Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēklinām		60	0.90	2.80	3.40	42.4
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
		Ūdens ar citronu		100	0	0	0.1	0.4
					14.5	16.24	37.93	356
Launags		Biezpiena sacēpums	A03,07,01	80	11.6	6.7	11	150.7
		Skābais krējums	A07	10	0.3	2	0.3	20.4
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0
		Grauzāmburkāns (rīvets)		60	0.6	0.12	2.88	15.0
					12.5	8.82	14.18	186.1
		Kopā dienā :			33.4	31.76	92.21	788 1.6/0.8

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

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

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 ēdienrežu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -KOPSAVILKUMS

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	190.1	180
2	Piena vai skābpiena produkti	791.45	780
3	Biezpiens, siers	145.8	110
4	Augļi, ogas	298.9	250
	t. sk.svaigā veidā	192	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	636.3	500
	t. sk.svaigā veidā	351.4	250
6	Kartupeļi	165.06	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., mandeles, 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

*Sakaroti
skolas medūnāša
J. Veitbērņa
[Paraksts]*



GARDBRĪDIS

SIA "Zaks-2" ēdienkarte

Poļu vsk_PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

Apstiprinu

2. nedēļa

no 07.09.2026

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Cukurs/
sāls, g

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Četru graudu pārslu biezputra	A01,07	180	5	2.2	25.8	143.0	
		Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
		Kviešu maize ar ievārijumu	A01	15/15	1.3	0.5	17.2	78.5	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.3	6.8	43.1	259	
	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		100	5	1.3	24.8	130.9	
		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	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14.4	57.6	
					17.9	15.9	71.1	499	
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A01,07	150	5.1	2.2	22.6	130.6	
		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	
					9.6	5.3	48	278	
				Kopā dienā :	33.8	28.0	162.2	1036	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	0.08	0	3.88	15.8	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					6.58	6.5	36.28	230	
	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135.4	
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		160	10.4	11.5	27.3	254.3	
		Svaigu gurķu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.1	7.7	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39.1	
					17.8	17.5	62.1	477	
	Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem	A03;07	65/15	10.8	8.8	2.2	131.2	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.8	6.7	66.2	
		Augļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Cukurs		2	0	0	2	8.0	
					12.1	12.6	10.9	205.4	
				Kopā dienā :	36.48	36.6	109.3	912	2/0.5
Trešdiena	Brokastis	Dažādu putraimu asorti biezputra	A07	200	6.4	2.8	25.7	153.6	
		Sviests	A07	5	0	4.1	0.1	37.3	
		Kviešu maize ar sviestu un aurki	A01,07	15/3/20	1.5	3.7	8.4	72.9	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
		Cukurs		3	0	0	3	12.0	
					7.9	10.6	37.2	276	
	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	
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,04	60	8.5	13.4	8	186.6	
		Kartupeļu biezenis	A07	120	2.5	0.3	16.8	79.9	
		Sezonas dārzeņu salāti ar zalumiem	A07;03;10	60	0.91	2.11	4.85	42.0	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					14.71	20.81	45.95	430	
	Launags	Kefira mīklas ābolu un biezpiena pankūkas	A01,03,07	100	9.9	12.5	27.2	260.9	
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
		Auglis (ābols)		80	0.3	0.5	9.1	42.1	
					15	16	43.1	376.4	
				Kopā dienā :	37.61	47.41	126.3	1082	3/0.8

Ceturtdiena Brokastis		Mannas biezputra		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
		Augļu tēja		150	0	0	0	0.0
		Cukurs		2	0	0	2	8.0
					6.9	6.5	39.6	245
Pusdienas		Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A01,07	150	4.1	4.2	8.3	87.4
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,07	70	9.1	10.7	2.7	143.5
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8
		Biešu un ābolu salāti		60	0.5	1.9	5.3	40.3
		Ogu dzēriens		150	0.2	0.1	6.4	27.3
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
					18.4	17.5	61.2	476
Launags		Sendvičs ar krēmsieru, qurkiem	A01,07	30/30/20	2.9	2.5	8.6	68.5
		Kakao ar pienu un cukuru	A07	150	3.4	2.8	8	70.8
		Auglis (ābols)		80	0.3	0.5	9.1	42.1
					6.6	5.8	25.7	181.4
Kopā dienā :					31.9	29.8	126.50	902 5.9/1.3
Piektdiena Brokastis		Rīsu biezputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3
		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 bez cukura		150	0	0	0	0.0
					6.4	6.7	40.1	246
Pusdienas		Mājas soljanka		150	4.8	6.2	8.9	110.6
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100/20	9	7.8	23.1	198.6
		Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēklinām		60	0.90	2.80	3.40	42.4
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
		Īdens ar citronu		150	0	0	0.1	0.4
					16.2	18	43.9	402
Launags		Biezpiena sacepums	A03,07,01	80	11.6	6.7	11	150.7
		Skābais krējums	A07	10	0.3	2	0.3	20.4
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0
		Grauzāmburkāns		100	1	0.2	4.8	25.0
					12.9	8.9	16.1	196.1
Kopā dienā :					35.5	33.6	100.1	845 9.7/0.8

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

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

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-** Lupiņa un tās produkti

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

Samaņi
Mēlāi mēdūgā
J. Voitehoničā
