



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	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	Dārzenu zupa ar lēcām	A09	120	3.77	4.46	11.7	102.2	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	120	11.6	11.12	23.28	239.6	
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		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	
					17.14	17.05	47.16	411	
	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	
	Kopā dienā :				33.42	28.22	98.9	783	5.2/0.6
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	140	4.59	3.19	18.12	119.6	
		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	
					5.31	3.41	25.48	154	
	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	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	80/15	6.9	6	18.5	155.6	
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5.3	
		Augļu tēja ar cukuru		100/2	0	0	2.07	8.3	
		Sezonas auglis		60	0.375	0.15	7.05	31.1	
					7.675	6.25	28.32	200.2	
	Kopā dienā :				28.68	29.81	103.6	797	5.6/0.9
Trešdiena	Brokastis	Prosas biezputra	A07	140	4.67	2.57	20.77	124.9	
		Blenderētas ogas ar cukuru		5/2	0.056	0.007	2.716	11.2	
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	8/2	0.69	1.9	3.59	34.2	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					5.416	4.477	27.08	170	
	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		120	1.6	3.4	7.3	66.2	
		Cūkgaļa saldiskābā mērcē	A09	70	8.7	14.2	3.8	177.8	
		Irdenie griķi		80	4	1.04	19.84	104.7	
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		60	0.8	2.5	3.3	38.9	
		Rudzu maize	A01	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
					15.84	21.24	38.51	409	
	Launags	Piena-šokolādes Panna cotta	A07	50	1.5	4.1	6.6	69	
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		120	0.2	0.1	9.7	33	
		Sausmaizīte ar sviestu	A07	1gb/4	0.46	1.64	4.97	36.5	
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
					6.96	8.84	28.07	211.9	
	Kopā dienā :				28.22	34.56	93.66	791	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	6.3	7.7	124.3	
		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	14.86	51.83	406	
		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	23.15	116.4	787	4.7/1.3	
Piektdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	A07	140	3.9	2.2	21.2	120.2	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
		Kliju/graudu maize ar sviestu	A01,07	8/2/8	2.7	3.7	3.3	57.3	
		un sieru		100	0	0	0	0.0	
		Zāļu tēja			6.7	5.9	30.6	202	
	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	
		Dārzeņu un gaļas sautējums		200	10.6	10.4	24.4	234	
		mājas gaumē ar kartupeļiem		60	0.7	1.3	2.5	24.5	
		Sezonas dārzeņu salāti ar		10	0.74	0.1	4.27	20.9	
		kurkiem un tomātiem	A01	100	0.133	0.067	4.27	18.2	
		Rudzu maize			13.19	15.51	42.14	361	
		Sarkano ogu morss							
		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 :				27.19	31.51	100.24	793	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 ēdienreīzu 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	Dārzeni(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., 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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Saskaņots
melas medūģa
J. Veitšonča

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biežputra	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	Dārzenu 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 zaļumiem un eļļu		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	
		Kopā dienā :			41.48	38.6	132.0	1041	6.2/0.8
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biežputra	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 risiem		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	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	120/20	9.7	8.4	27.7	225.2	
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5.3	
		Augļu tēja		150	0	0	3.1	12.4	
		Sezonas auglis		80	0.5	0.2	9.4	41.4	
					10.6	8.7	40.9	284.3	
		Kopā dienā :			35.98	38.6	149.6	1090	10.6/1.4
Trešdiena	Brokastis	Prosas biežputra	A07	180	6	3.3	26.7	160.5	
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	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		150	0	0	0	0.0	
					7.4	7.1	36.9	241	
	Pusdienas	Dārza zirniņu un kartupeļu zupa		150	2	4.3	9.1	83.1	
		Cūkgaļa saldskābā mērcē	A09	70	8.7	14.2	3.8	177.8	
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	130.9	
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		60	0.8	2.5	3.3	38.9	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	A01	20	1.48	0.2	8.54	41.9	
					17.98	22.5	53.34	488	
	Launags	Piena-šokolādes Panna cotta	A07	80	2.4	6.5	10.5	110	
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu ķīselis)		120	0.2	0.1	9.7	33	
		Sausmaizīte ar sviestu	A07	2gb/4	0.92	3.28	9.94	73.0	
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73.4	
					8.32	12.88	36.94	289.4	
		Kopā dienā :			33.7	42.48	127.2	1018	8.3/1.9

Ceturtdiena Brokastis		Mannas biežputra	A03;07	180	5.3	2.7	24.8	143.3
		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
		Rīvētu 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
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9
		Sezonas auglis		80	1	0.2	17.4	75.4
					9	7.8	51.2	311
		Kopā dienā : 33.91 30.46 150.2 1010 10.7/0.9						
Piektdiena Brokastis		Rīsu biezputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8
		Kliju/graudu maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/4/15	5.5	7.4	6.7	115.4
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
					10.6	10.3	40.1	296
Pusdienas		Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	8.3	72.2
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		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
					14.28	16.8	50.24	409
Launags		Ābolu plātsmaize	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 : 33.88 42 131.5 1040 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 izglītojamajiem, 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	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	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	669.9	650
	t. sk.svaigā veidā	262.2	250
6	Kartupeli	203.2	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

Saraksts
melas mīdumā
J. Neitlonēca



Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.