

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	
		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	
					5.31	3.41	23.65	147	
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		120	4	4.24	13.1	106.6	
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		70	6.4	11	3.7	139.4	
		Tvaicēti rīsi		80	2.48	0.32	24.42	110.5	
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		60	0.6	1.9	2	27.5	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
		Rāmkalnu sīrupa morss		100	0	0	6.4	25.6	
					14.18	17.56	53.79	430	
	Launags	Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/4/20	5.5	7.4	6.7	115.4	
		Jogurts dzeramais ar augļu piedevu	A07	100	3.2	1.53	12	74.6	
		Sezonas auglis (ābols)		60	0.23	0.38	6.83	31.7	
					8.93	9.31	25.53	222	
		Kopā dienā :			28.42	30.3	103	798	5.5/1.0
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	A07	140	3.89	2.26	21.23	120.8	
		Blenderētas ogas ar cukuru	A07	5/2	0.1	0	3.5	14.4	
		Kliju maize ar sviestu un sv.gurķi	A01,07	8/2/20	1.005	3.58	2.79	47.4	
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0	
					4.995	5.84	27.52	183	
	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		120	1.28	3.68	6.08	62.6	
		Skābais krējums	A07	3	0.18	0.6	0.18	6.8	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,03;07	90	9.1	10.3	7.6	159.5	
		Irdenie griķi		80	4	1.04	19.84	104.7	
		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	
		Ābolu kompots		100	0.13	0.2	5.93	26.0	
					16.09	17.82	47.78	416	
	Launags	Omlete ar zaļajiem zirnišiem	A03;07	50/15	4.6	5.9	2.5	81.5	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,A07	8/2	0.6	1.8	4.1	35.0	
		Kakao ar pienu	A07	100	2.27	1.87	5.33	47.2	
		Sezonas auglis (ābols)		60	0.23	0.38	6.83	31.7	
					7.7	9.95	18.76	195.4	
		Kopā dienā :			28.8	33.61	94.06	794	8/0.9
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	140	4.28	2.1	19.29	113.2	
		Ievārījums		5	0.05	0	3.05	12.4	
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	8/2/20	6.11	6.7	3.11	97.2	
		Zāļu tēja bez cukura		100	0	0	0	0.0	
					10.44	8.80	25.5	223	
	Pusdienas	Dārzeņu biezzupa ar grauzdiniem		120/5	1.5	3.6	8.1	70.8	
		Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu	A07	140/5	8.2	9	23.4	207.4	
		Svaigu gurķu šķēlītes		60	0.6	0.1	4.1	19.7	
		Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
					11	12.8	39.75	318	
	Launags	Biezpiena saldā masa	A07	80	10	10.6	8.6	169.8	
		Zemeņu-sausseržu ķīselis		100	0.2	1	7.8	41.0	
		Sausmaizīte ar sviestu	A01,07	6	0.4	1.6	5	36.0	
		Augļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					10.6	13.2	21.4	246.8	
		Kopā dienā :			32.04	34.8	86.6	788	7.9/0.5

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
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
				5.32	5.23	27.88	180
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		120	2.64	4.32	12.32	98.7
	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
	Kartupeļu biezenis	A07	100	2.08	0.25	14	66.6
	Rīvētu burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07	60	1	1.1	2.6	24.3
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
	Karkadē dzēriens		100	0	0	1.8	7.2
				16.0	14.57	44.33	372
	Launags Piena zupa ar burtiņmakaroniem	A01,07	150	5.03	2.93	19.35	123.9
	Kliju maize ar biezpiena masu	A07	8/10	1.8	1.5	3.6	35.1
	Auglis <i>banāns</i>		80	1	0.2	16.8	73.0
				7.83	4.63	39.75	232
	Kopā dienā :			29.13	24.43	112	784 6.9/0.7
	Piektdiena Brokastis						
	Miežu putraimu biežputra	A01,07	180	5.2	5.5	22.8	161.5
Pusdienas	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
	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām		120	1.6	1.3	10.5	60.1
Launags	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,07	150	10.92	8.83	30.73	246.1
	Tomātu, gurķu un garšaugu salāti	A01,07	60	0.51	2.23	1.11	26.6
	Rudzu maize	A01	10	0.7	0.1	4.15	20.3
				13.03	12.36	42.34	333
	Burkānkūka	A01,03	60	3.6	9.6	16.4	166.4
	Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0
	Auglis (ābols)		60	0.18	0.36	6.84	31.3
				3.78	9.96	23.24	197.7
	Kopā dienā :			23.31	35.62	96.58	800 9/0.65

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	182	180
2	Piena vai skābpiena produkti	820	780
3	Biezpiens, siers	110	110
4	Augļi, ogas	362	250
	t. sk.svaigā veidā	260	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	580.3	500
	t. sk.svaigā veidā	286.6	250
6	Kartupeļi	163	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

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	
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		70	6.4	11	3.7	139.4	
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136.8	
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		60	0.6	1.9	2	27.5	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Rāmkalnu sīrupa morss		150	0	0	9.6	38.4	
					16.5	18.8	70.2	516	
	Launags	Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/4/20	5.5	7.4	6.7	115.4	
		Jogurts dzeramais ar augļu piedevu	A07	150	4.8	2.3	18	111.9	
		Sezonas auglis (ābols)		80	0.3	0.5	9.1	42.1	
					10.6	10.2	33.8	269	
		Kopā dienā :			34.3	36.8	141.5	1034	6.1/1.2
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	A07	180	5	2.9	27.3	155.3	
		Blenderētas ogas ar cukuru	A07	7/3	0	0	3.5	14.0	
		Kliju maize ar sviestu un sv.gurķi	A01,07	15/4/20	1.5	3.8	7.1	68.6	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					6.5	6.7	37.9	238	
	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78.2	
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8	
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,03;07	90	9.1	10.3	7.6	159.5	
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	130.9	
		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	
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39.1	
					18.1	19.6	61.3	494	
	Launags	Omlete ar zaļajiem zirnišiem	A03;07	80/15	7.3	9.4	3.2	126.6	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,A07	15/4	1.3	3.7	8.1	70.9	
		Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8	8	70.8	
		Sezonas auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					12.3	16.5	30.7	320.5	
		Kopā dienā :			36.9	42.8	129.9	1052	11//1.1
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7	24.8	145.5	
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	24.8	
	Launags	Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/4/20	5.5	7.4	6.7	115.4	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0.0	
					11.10	10.10	37.6	286	
	Pusdienas	Dārzeņu biezzupa ar grauzdiņiem		150/10	2.2	4.7	12.2	99.9	
		Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu		200/5	11.6	13.9	32.2	300.3	
		Svaigu gurķu šķēlītes		60	0.6	0.1	4.1	19.7	
		Ogu dzēriens		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					14.6	18.8	54.9	447	
	Launags	Biezpiena saldā masa	A07	80	10	10.6	8.6	169.8	
		Zemeņu-sausseržu ķīselis		120	0.2	1	9.7	48.6	
		Sausmaizīte ar sviestu	A01,07	12	0.9	3.1	10	71.5	
		Augļu tēja		150	0	0	0	0.0	
					11.1	14.7	28.3	289.9	
		Kopā dienā :			36.8	43.6	120.8	1023	11//0.7

Ceturtdiena Brokastis	Prosas biezputra	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
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
				7.3	7.8	40.9	263
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	5.4	15.4	123.4
	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
	Kartupeļu biezenis	A07	120	2.5	0.3	16.8	79.9
	Rīvētu burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07	60	1	1.1	2.6	24.3
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
	Karkadē dzēriens		150	0	0	2.7	10.8
				17.8	16.2	55.3	438
Launags	Piena zupa ar burtinmakaroniem	A01,07	200	6.7	3.9	25.8	165.1
	Kliju maize ar biezpiena masu	A07	15/20	3.6	3	7.2	70.2
	Auglis <i>banāns</i>		80	1	0.2	16.8	73.0
				11.3	7.1	49.8	308.3
Kopā dienā :				36.4	31.1	146	1010 8.9/0.8
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu 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	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām		150	2	1.7	13.1	75.7
	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,07	180	13.1	10.6	37	295.8
	Tomātu, gurķu un garšaugu salāti	A01,07	70	0.6	2.6	1.3	31.0
	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	40.6
				17.1	15.1	59.7	443
Launags	Burkānkūka	A01,03	80	4.8	18.2	29.8	302.2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0.0
	Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				5.1	18.8	41.2	354.4
Kopā dienā :				28.7	47.2	131.9	1067 11/0.8

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

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	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	194.8	180
2	Piena vai skābpiena produkti	1049.8	780
3	Biezpiens, siers	113.3	110
4	Augļi, ogas	489.1	400
	t. sk.svaigā veidā	360	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	659.3	650
	t. sk.svaigā veidā	286.6	250
6	Kartupeļi	192	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

