

| Datums           | Ēdienreize          | Ēdiena nosaukums                       | Alerģēni  | Daudzums<br>+/-10% | Olīv.,g      | Tauki,g      | Ogļh.,g      | Kcal.        | Cukurs/<br>sāls, g |
|------------------|---------------------|----------------------------------------|-----------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>Pirmdiena</b> | <b>Brokastis</b>    | 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          |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>5.31</b>  | <b>3.41</b>  | <b>23.65</b> | <b>147</b>   |                    |
|                  | <b>Pusdienas</b>    | 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         |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>14.18</b> | <b>17.56</b> | <b>53.79</b> | <b>430</b>   |                    |
|                  | <b>Launags</b>      | 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         |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>8.93</b>  | <b>9.31</b>  | <b>25.53</b> | <b>222</b>   |                    |
|                  |                     | <b>Kopā dienā :</b>                    |           |                    | <b>28.42</b> | <b>30.3</b>  | <b>103</b>   | <b>798</b>   | <b>5.5/1.0</b>     |
| <b>Otrdiena</b>  | <b>Brokastis</b>    | 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          |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>4.995</b> | <b>5.84</b>  | <b>27.52</b> | <b>183</b>   |                    |
|                  | <b>Pusdienas</b>    | 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 bumbinas         | A01,03;07 | 90                 | 9.1          | 10.3         | 7.6          | 159.5        |                    |
|                  |                     | Irdenie griķi                          |           | 80                 | 4            | 1.04         | 19.84        | 104.7        |                    |
|                  |                     | Biešu salāti ar vinegreta mērci        |           | 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         |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>16.09</b> | <b>17.82</b> | <b>47.78</b> | <b>416</b>   |                    |
|                  | <b>Launags</b>      | Omlete ar zaļajiem zirņiem             | 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         |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>7.47</b>  | <b>9.57</b>  | <b>11.93</b> | <b>163.7</b> |                    |
|                  | <b>Kopā dienā :</b> |                                        |           |                    | <b>28.6</b>  | <b>33.23</b> | <b>87.23</b> | <b>762</b>   | <b>8/10.9</b>      |
| <b>Trešdiena</b> | <b>Brokastis</b>    | 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    | 8/2/10             | 3.5          | 4.3          | 3.6          | 67.1         |                    |
|                  |                     | Zāļu tēja bez cukura                   |           | 100                | 0            | 0            | 0            | 0.0          |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>7.83</b>  | <b>6.40</b>  | <b>25.9</b>  | <b>193</b>   |                    |
|                  | <b>Pusdienas</b>    | Dārzeņu biezzupa ar grauzdiniem        |           | 120/5              | 1.5          | 3.6          | 8.1          | 70.8         |                    |
|                  |                     | Plovs ar cūkgaļu                       |           | 140                | 9.2          | 11.6         | 30.8         | 264.4        |                    |
|                  |                     | Balto redīsu un burkānu salāti ar ellu | A07       | 60                 | 0.6          | 1.8          | 2.3          | 27.8         |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>11.3</b>  | <b>17</b>    | <b>41.2</b>  | <b>363</b>   |                    |
|                  | <b>Launags</b>      | Biezpiena saldā masa                   | A07       | 80                 | 10           | 10.6         | 8.6          | 169.8        |                    |
|                  |                     | Zemeņu-sausseržu ķīselis               |           | 100                | 0.2          | 1            | 7.8          | 41.0         |                    |
|                  |                     | Sezonas auglis (ābols)                 |           | 60                 | 0.23         | 0.38         | 6.83         | 31.7         |                    |
|                  |                     |                                        |           |                    | <b>10.43</b> | <b>11.98</b> | <b>23.23</b> | <b>242.5</b> |                    |
|                  | <b>Kopā dienā :</b> |                                        |           |                    | <b>29.56</b> | <b>35.38</b> | <b>90.37</b> | <b>798</b>   | <b>7.9/10.5</b>    |

|                              |                                               |           |      |              |              |              |                    |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| <b>Ceturtdiena Brokastis</b> | 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                |
|                              |                                               |           |      | <b>5.32</b>  | <b>5.23</b>  | <b>27.88</b> | <b>180</b>         |
| <b>Pusdienas</b>             | Biešu zupa ar pupiņām                         |           | 120  | 2.64         | 4.32         | 12.1         | 97.8               |
|                              | 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              |
|                              | Vārīti kartupeli                              |           | 100  | 2.1          | 0            | 15.3         | 69.6               |
|                              | Piena mērce                                   | A01,A07   | 20   | 0.7          | 1.9          | 2.3          | 29.1               |
|                              | Skābētu kāpostu un burkānu salāti             |           | 50   | 0.6          | 0.1          | 2            | 11.3               |
|                              | Rudzu maize                                   | A01       | 10   | 0.7          | 0.1          | 4.15         | 20.3               |
|                              | Karkadē dzēriens                              |           | 100  | 0            | 0            | 1.2          | 4.8                |
|                              |                                               |           |      | <b>16.3</b>  | <b>15.22</b> | <b>46.51</b> | <b>388</b>         |
|                              |                                               |           |      |              |              |              |                    |
| <b>Launags</b>               | Piena zupa ar burtinmakaroniem                | 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               |
|                              |                                               |           |      | <b>7.83</b>  | <b>4.63</b>  | <b>39.75</b> | <b>232</b>         |
| <b>Kopā dienā :</b>          |                                               |           |      | <b>29.45</b> | <b>25.08</b> | <b>114.1</b> | <b>800 6.9/0.7</b> |
| <b>Piektdiena Brokastis</b>  | Miežu putraimu biežputra                      | 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                |
|                              |                                               |           |      | <b>6.5</b>   | <b>13.3</b>  | <b>31</b>    | <b>270</b>         |
| <b>Pusdienas</b>             | Veģetārā gurķu zupa ar grūbām                 |           | 120  | 1.6          | 1.3          | 10.5         | 60.1               |
|                              | Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem | A01,07    | 150  | 10.92        | 8.83         | 30.73        | 246.1              |
|                              | Sezonas dārzeņu salāti                        |           | 70   | 0.6          | 2.6          | 1.3          | 31.0               |
|                              | Rudzu maize                                   | A01       | 10   | 0.7          | 0.1          | 4.15         | 20.3               |
|                              |                                               |           |      | <b>13.12</b> | <b>12.73</b> | <b>42.53</b> | <b>337</b>         |
| <b>Launags</b>               | 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               |
|                              |                                               |           |      | <b>3.78</b>  | <b>9.96</b>  | <b>23.24</b> | <b>197.7</b>       |
| <b>Kopā dienā :</b>          |                                               |           |      | <b>23.4</b>  | <b>35.99</b> | <b>96.77</b> | <b>805 9/0.65</b>  |

**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           | Ē-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   | Augli, ogas                  | 362             | 250           |
|     | t. sk.svaigā veidā           | 260             | 100           |
| 5   | Dārzeņi(izņemot kartupeļus)  | 580.3           | 500           |
|     | t. sk.svaigā veidā           | 286.6           | 250           |
| 6   | Kartupeli                    | 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., 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  
melas mednieks  
J. Vaitelienā  




GARD BRĪDIS

## SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu

Poļu vsk \_PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

3. nedēļa

no 26.10.2026

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Cukurs/  
sāls, g

| Datums    | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                       | Alerģēni  | Daudzums<br>+/-10%  | Olīv.,g      | Tauki,g      | Ogļh.,g      | Kcal.        | Cukurs/<br>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          |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>7.2</b>   | <b>7.8</b>   | <b>37.5</b>  | <b>249</b>   |                    |
|           | 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        |                    |
|           |            | Kīnas kāpostu, burkānu salāti          |           | 60                  | 0.6          | 1.9          | 2            | 27.5         |                    |
|           |            | Rudzu maize                            | A01       | 20                  | 1.4          | 0.2          | 8.3          | 40.6         |                    |
|           |            | Rāmkalnu sirupa morss                  |           | 150                 | 0            | 0            | 9.6          | 38.4         |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>16.5</b>  | <b>18.8</b>  | <b>70.2</b>  | <b>516</b>   |                    |
|           | Launags    | Kliju maize ar sviestu un sieru        | A01,07    | 15/4/20             | 5.5          | 7.4          | 6.7          | 115.4        |                    |
|           |            | Jogurts dzeraīmais ar augļu piedevu    | A07       | 150                 | 4.8          | 2.3          | 18           | 111.9        |                    |
|           |            | Sezonas auglis ( ābols)                |           | 80                  | 0.3          | 0.5          | 9.1          | 42.1         |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>10.6</b>  | <b>10.2</b>  | <b>33.8</b>  | <b>269</b>   |                    |
|           |            |                                        |           | <b>Kopā dienā :</b> | <b>34.3</b>  | <b>36.8</b>  | <b>141.5</b> | <b>1034</b>  | <b>6.1/1.2</b>     |
| 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          |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>6.5</b>   | <b>6.7</b>   | <b>37.9</b>  | <b>238</b>   |                    |
|           | 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        |                    |
|           |            |                                        |           |                     |              |              |              | 35.9         |                    |
|           |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci        |           | 60                  | 0.7          | 1.9          | 4            |              |                    |
|           |            | Rudzu maize                            | A01       | 20                  | 1.4          | 0.2          | 8.3          | 40.6         |                    |
|           |            | Ābolu kompots                          |           | 150                 | 0.2          | 0.3          | 8.9          | 39.1         |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>18.1</b>  | <b>19.6</b>  | <b>61.3</b>  | <b>494</b>   |                    |
|           | Launags    | Omlete ar zaļajiem zirņiem             | 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         |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>12</b>    | <b>15.9</b>  | <b>19.3</b>  | <b>268.3</b> |                    |
|           |            |                                        |           | <b>Kopā dienā :</b> | <b>36.6</b>  | <b>42.2</b>  | <b>118.5</b> | <b>1000</b>  | <b>11//1.1</b>     |
| Trešdiena | Brokastis  | Mannas biezputra                       | A01,07    | 180                 | 5.5          | 2.7          | 24.8         | 145.5        |                    |
|           |            | Ievārījums                             |           | 10                  | 0.1          | 0            | 6.1          | 24.8         |                    |
|           |            | 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          |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>11.10</b> | <b>10.10</b> | <b>37.6</b>  | <b>286</b>   |                    |
|           | Pusdienas  | Dārzeņu biezzupa ar grauzdiņiem        |           | 150/10              | 2.2          | 4.7          | 12.2         | 99.9         |                    |
|           |            | Plovs ar cūkgaļu                       |           | 180                 | 11.8         | 14.9         | 39.7         | 340.1        |                    |
|           |            | Balto redīsu un burkānu salāti ar ellu | A07       | 60                  | 0.6          | 1.8          | 2.3          | 27.8         |                    |
|           |            | Ogu dzēriens                           |           | 150                 | 0.2          | 0.1          | 6.4          | 27.3         |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>14.8</b>  | <b>21.5</b>  | <b>60.6</b>  | <b>495</b>   |                    |
|           | Launags    | Biezpiena saldā masa                   | A07       | 80                  | 10           | 10.6         | 8.6          | 169.8        |                    |
|           |            | Zemeņu-sausseržu ķīselis               |           | 120                 | 0.2          | 1            | 9.7          | 48.6         |                    |
|           |            | Sezonas auglis (ābols)                 |           | 100                 | 0.3          | 0.6          | 11.4         | 52.2         |                    |
|           |            |                                        |           |                     | <b>10.5</b>  | <b>12.2</b>  | <b>29.7</b>  | <b>270.6</b> |                    |
|           |            |                                        |           | <b>Kopā dienā :</b> | <b>36.4</b>  | <b>43.8</b>  | <b>127.9</b> | <b>1051</b>  | <b>11//0.7</b>     |

|                              |                                               |           |       |             |             |              |                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------------|
| <b>Ceturtdiena Brokastis</b> | 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                 |
|                              |                                               |           |       | <b>7.3</b>  | <b>7.8</b>  | <b>40.9</b>  | <b>263</b>          |
| <b>Pusdienas</b>             | 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               |
|                              | Vārīti kartupeļi                              |           | 120   | 2.5         | 0           | 18.4         | 83.6                |
|                              | Piena mērce                                   | A01,A07   | 30    | 1.1         | 2.9         | 3.4          | 44.1                |
|                              | Skābētu kāpostu un burkānu salāti             |           | 60    | 0.6         | 0.1         | 4.1          | 19.7                |
|                              | Rudzu maize                                   | A01       | 20    | 1.4         | 0.2         | 8.3          | 40.6                |
|                              | Karkadē dzēriens                              |           | 150   | 0           | 0           | 2.7          | 10.8                |
|                              |                                               |           |       | <b>18.5</b> | <b>17.8</b> | <b>61.8</b>  | <b>481</b>          |
|                              |                                               |           |       |             |             |              |                     |
| <b>Launags</b>               | 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                |
|                              |                                               |           |       | <b>11.3</b> | <b>7.1</b>  | <b>49.8</b>  | <b>308.3</b>        |
| <b>Kopā dienā :</b>          |                                               |           |       | <b>37.1</b> | <b>32.7</b> | <b>152.5</b> | <b>1053 8.9/0.8</b> |
| <b>Piektdiena Brokastis</b>  | 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                 |
|                              |                                               |           |       | <b>6.5</b>  | <b>13.3</b> | <b>31</b>    | <b>270</b>          |
| <b>Pusdienas</b>             | 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               |
|                              | Sezonas dārzeņu salāti                        |           | 70    | 0.6         | 2.6         | 1.3          | 31.0                |
|                              | Rudzu maize                                   | A01       | 20    | 1.4         | 0.2         | 8.3          | 40.6                |
|                              |                                               |           |       | <b>17.1</b> | <b>15.1</b> | <b>59.7</b>  | <b>443</b>          |
| <b>Launags</b>               | 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                |
|                              |                                               |           |       | <b>5.1</b>  | <b>18.8</b> | <b>41.2</b>  | <b>354.4</b>        |
| <b>Kopā dienā :</b>          |                                               |           |       | <b>28.7</b> | <b>47.2</b> | <b>131.9</b> | <b>1067 11/0.8</b>  |

#### 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      | 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., 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

Saskaņots  
sveikas medmāc.  
T. Noķeris

