GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Poļu vsk._PII izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi

1. nedēļa *no_02.11.2026* **Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	**Brokastis**	Kukurūzas putraimu 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 dārzeniem	*A01*	120	11.6	11.12	23.28	239.6	
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		50	0.5	2.5	4	40.5	
		Rudzu maize	*A01*	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
		Ogu morss		100	0.13	0.07	4.27	18.2	
					16.74	***18.25***	***47.56***	***421***	
	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 :	***33.02***	***29.42***	***99.3***	***794***	**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	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu saāti	*A07*	60	0.7	0.7	1.6	15.5	
		Rudzu maize	*A01*	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
					15.69	***19.05***	***46.65***	***421***	
	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***	***28.71***	***100.5***	***775***	**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 zirnīšu un kartupeļu zupa		120	1.6	3.4	7.3	66.2	
		Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A09*	70	8.7	14.2	3.8	177.8	
		Irdenie griķi		80	4	1.04	19.84	104.7	
		Divkrāsu kāpostu salāti		60	0.8	3.1	3.4	44.7	
		Rudzu maize	*A01*	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
					15.84	***21.84***	***38.61***	***414***	
	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***	***35.16***	***93.76***	***797***	**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	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A07*	150	1.5	3.8	9	76.2	
		Skābais krējums	*A07*	3	0.06	0.6	0.06	5.9	
		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	
					15.43	***15.18***	***54.05***	***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 :	***27.49***	***23.47***	***118.6***	***795***	**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 un sieru	*A01,07*	8/2/8	2.7	3.7	3.3	57.3	
		Zāļu tēja		100	0	0	0	0.0	
					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 mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234	
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		60	0.7	1.4	3.4	29.0	
		Rudzu maize	*A01*	10	0.74	0.1	4.27	20.9	
		Sarkano ogu morss		100	0.133	0.067	4.27	18.2	
					13.19	***15.61***	***43.04***	***365***	
	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***	***31.61***	***101.14***	***798***	**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 edienreižu 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

ALERGĒNI:

****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, Brazilijas 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
skolas medmāsa
I. Veibeliņa

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Poļu vsk_PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

1. nedēļa *no_02.11.2026* **Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	**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	
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		60	0.6	3	4.5	47.4	
		Rudzu maize	*A01*	20	1.48	0.2	8.54	41.9	
		Ogu morss		150	0.2	0.1	6.4	27.3	
					21.18	***22.4***	***62.24***	***535***	
	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 :	***41.18***	***40.3***	***132.9***	***1059***	**6.2/0.8**
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	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07*	60	0.7	0.7	1.6	15.5	
		Rudzu maize	*A01*	20	1.48	0.2	8.54	41.9	
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9.6	38.4	
					18.08	***21***	***68.14***	***534***	
	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***	***37.5***	***146.5***	***1068***	**10.6/1.4**
Trešdiena	**Brokastis**	Prosas biezputra	*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 zirnīšu 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	
		Divkrāsu kāpostu salāti		60	0.8	3.1	3.4	44.7	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3.8	15.2	
		Rudzu maize	*A01*	20	1.48	0.2	8.54	41.9	
					17.98	***23.1***	***53.44***	***494***	
	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***	***43.08***	***127.3***	***1024***	**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	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A07*	150	1.5	3.8	9	76.2	
		Skābais krējums	*A07*	5	0.1	1	0.1	9.8	
		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	
					16.86	***15.76***	***65.3***	***470***	
	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 :	***32.66***	***30.16***	***150.7***	***1005***	**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	
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		60	0.7	1.4	3.4	29.0	
		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	***16.9***	***51.14***	***414***	
	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***	***42.1***	***132.4***	***1044***	**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 edienreižu 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

Saskaņots
ar mediķa
I. Vaivadiņa

ALERGĒNI:

****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.