GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Poļu vsk PII izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi

2. nedēļa *no_09.11.2026* **Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	**Brokastis**	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 dārza 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	
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu		60	0.8	1.9	3.4	33.9	
		Ābolu kompots		100	0.13	0.2	5.93	26.0	
					15.53	***16.9***	***49.83***	***414***	
	Launags	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem	*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 :	***26.22***	***33.17***	***96.47***	***789***	**7.5/0.9**
Trešdiena	**Brokastis**	Dažādu putraimu asorti biezputra	*A07*	140	4.48	1.96	17.99	107.5	
		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	
		Skābētu kāpostu salāti ar zalumiem		60	0.7	2.1	2.4	31.3	
		Rudzu maize	*A01*	10	0.7	0.1	4.15	20.3	
					13.08	***17.49***	***34.93***	***349***	
	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 :	***28.29***	***33.87***	***88.66***	***773***	**4.7/0.44**

Ceturtdiena	**Brokastis**	Mannas biezputra	*A01;07*	140	4.277	2.1	19.425	113.7	
		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 dzērienss		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, gurķiem	*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 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 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 sēkliņām		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 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		100	0	0	0	0.0	
		Graužamburkāns (rīvēts)		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 edienreižu 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

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*

Saskaņots
Skolas medmāsa
I. Veitelmeiere

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Poļu vsk_PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

2. nedēļa ***no_09.11.2026*** **Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/ sāls, g
Pirmdiena	**Brokastis**	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 ievārījumu	*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	
		Kāļu salāti ar burkāniem un krējumu		60	0.8	1.9	3.4	33.9	
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3	8.9	39.1	
					18	***19.3***	***64.4***	***503***	
	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 :	***36.68***	***38.4***	***111.6***	***939***	**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 gurķi	*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	
		Skābētu kāpostu salāti ar zalumiem		60	0.7	2.1	2.4	31.3	
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
					14.5	***20.8***	***43.5***	***419***	
	Launags	Kefīra 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)**		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					15	***16.1***	***45.4***	***386.5***	
				Kopā dienā :	***37.4***	***47.5***	***126.1***	***1082***	**3/0.8**

Ceturtdiena	**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	*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, gurķiem	*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)**		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
					6.6	***5.9***	***28***	***191.5***	
				Kopā dienā :	***31.9***	***29.9***	***128.80***	***912***	**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 soļanka		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 sēkliņām		60	0.90	2.80	3.40	42.4	
		Rudzu maize	*A01*	20	1.4	0.2	8.3	40.6	
		Ūdens 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	
		Graužamburkāns		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 edienreižu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -***KOPSAVILKUMS***

Nr.	**Produktu nosaukums**	**Ē-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

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*

Saskaņots
Skolas medmāsa
I. Veiteholviča

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.