GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu

Ilze Kozakēviča Rīgas Poļu vidusskolas direktora vietn. admin. saimnieciskajā darbā Vita Tutiņa

Poļu vsk_PII izglītojamie 1-2 gadu audzēkņi

3. nedēļa ***16.11.2026.-20.11.2026.***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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	0.06	0.6	0.06	5.9	
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,03*	40	6.8	7	6.1	115	
		Vārīti kartupeļi		100	2.1	0	15.3	69.6	
		Piena mērce	*A01,A07*	30	1.1	2.9	3.4	44	
		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	
					12.87	***16.38***	***45.02***	***379***	
	Launags	Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174	
		Dzērveņu ķīselis		100	0.1	0	6.6	27	
					1.9	***14.1***	***16.5***	***200.5***	
				Kopā dienā :	***19.8***	***36.32***	***89.04***	***762***	**8//0.9**
Trešdiena	**Brokastis**								
	Pusdienas	**SVĒTKU DIENA**							
	Launags								

Ceturtdiena	**Brokastis**	Prosas biezputra	*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	12.1	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 kartupeļi		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	
					16.3	***15.22***	***46.51***	***388***	
	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 *banāns*		80	1	0.2	16.8	73.0	
					7.83	***4.63***	***39.75***	***232***	
			Kopā dienā :		***29.45***	***25.08***	***114.1***	***800***	**6.9/0.7**
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		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	
					13.12	***12.73***	***42.53***	***337***	
	Launags	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 :		***23.4***	***35.99***	***96.77***	***805***	**9/0.65**

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKAŅĀ 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	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

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
A. Voitkuševiča

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

GARDBRĪDIS

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Poļu vsk _PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

3. nedēļa ***16.11.2026.-20.11.2026.***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	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	
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,03*	60	10.2	12.1	9.1	186	
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90	
		Piena mērce	*A01,A07*	30	1.1	2.9	3.4	44	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		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	***23***	***61.3***	***524***	
	Launags	Rudzu rupjmaizes drumstalu krēms	*A01,A07*	50	1.8	14.1	9.9	174	
		Dzērveņu ķīselis		100	0.1	0	6.6	27	
					1.9	***14.1***	***16.5***	***200.5***	
				Kopā dienā :	***26.4***	***43.8***	***115.7***	***963***	**11//1.1**
Trešdiena	**Brokastis**								
	Pusdienas	**SVĒTKU DIENA**							
	Launags								

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	
		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	
					18.5	***17.8***	***61.8***	***481***	
	Launags	Piena zupa ar burtiņmakaroniem	*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 *banāns*		80	1	0.2	16.8	73.0	
					11.3	***7.1***	***49.8***	***308.3***	
				Kopā dienā :	***37.1***	***32.7***	***152.5***	***1053***	**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	
		Sezonas dārzeņu salāti		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 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	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 kartupelus)	659.3	650
	t. sk.svaigā veidā	286.6	250
6	Kartupeļi	192	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. Veiksliņa

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.