

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,6	1,8	27,5	141		
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,3	3	6,7	63		
		Tēja melnā ar pienu, cukuru	*A07	150/6	1,4	1	6,8	42		
					6,3	5,8	41	246		
	Pusdienas	Dārzenų zupa ar kausēto sieru		*A07	150	2,9	5	9,5	95	
			Boloņas mērce	*A01	40/40	10,2	18	5	223	
			Vārīti makaroni	*A01	80	2,8	1,5	18,9	100	
			Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60	0,7	2,5	4,9	43	
			Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34	
			Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41	
							18,1	27,2	54,7	536
	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu		*A01,03,07	100/10	16,6	9,2	14,4	211	
			Tēja ar sīrupu		150	0,4	0,1	6,4	28	
					17	9,3	20,8	239		
					41,4	42,3	116,5	1021		
Otrdiena	Brokastis	Vārīta ola ar krējumu, zaļiem zirnīšiem	*A03,07	50/8/15	6,7	8,8	1,5	130		
		Kliju maize	*A01	15	1,3	0,5	6,7	38		
		Tēja ar cukuru		150/6	0,4	0,1	6	26		
					8,4	9,4	14,2	194		
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	Cūkgaļas kotlete ar kartupeļu biezeni	*A01	150	3,3	4,3	15,1	112	
					70/120	13	15,2	30,4	311	
			Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,6	3	4,6	48	
			Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58	
			Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
							18,3	22,7	72,8	581
	Launags	Ābolu-ogu debesmanna ar pienu		*A01,07	70/150	5,9	4	26,4	166	
			Auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
						6,2	4,6	37,8	220	
					Kopā dienā :	32,9	36,7	124,8	995	
Trešdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	4,4	2,3	28,5	156		
		Kviešu maize ar gaļas pastēti	*A01,07	15/25	5,5	10,7	9,2	154		
		Tēja liepziedu ar cukuru		150/6	0	0	6	24		
					9,9	13	43,7	334		
	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu		*A07,09	150/3	1,4	4,4	8,5	79	
			Vistas gaļa karija mērcē	*A01,07	40/40	9,8	14,3	2,6	178	
			Tvaicēti rīsi		80	2,1	0	20,5	93	
			Rīvētu burkānu salāti	*A07	60	0,7	2,4	4,1	44	
			Karkadē dzēriens		150	0	0	5,3	21	
			Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
							15,4	21,3	49,3	467
	Launags	Sendvičs		*A01,07	65	4,1	4,4	17,2	123	
			Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	7,8	62	
			Auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
			Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90	
				13	10,2	48	329			
				Kopā dienā :	38,3	44,5	141	1130		
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,07	150/5	4,4	8,7	19,1	168		
		Kviešu maize ar krēmsieru	*A01,07	15/20	3,5	3,2	8,8	77		
		Kumelišu tēja ar cukuru		150/6	0	0	6	24		
						7,9	11,9	33,9	268,6	

Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem, krējumu	*A01,04, 07,09	150/3	4,5	4,8	8,7	98	
	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03	70/30	9,6	19	8,1	242	
	Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105	
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0,9	3,3	2,6	43	
	Ogu dzēriens		150	0,2	0	9	37	
	Saldskābā maize	*A01	20	1,2	0,3	9	46	
				20,4	28,5	57,3	571	
Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	150	5	2,9	19,1	124	
	Graudu maize ar ievārijumu	*A01,11,12	15/5	1,5	1,2	10,8	58	
	Auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
			6,8	4,7	41,3	236		
	Kopā dienā :		35,1	45,1	132,5	1076		
Piektdiena	Brokastis	Prosas biežputra	*A07	150	5	2,7	22	133
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Kviešu maize ar sviestu	*A01	15/3	1,3	2,9	8,1	62
		Tēja ar cukuru		150/6	0,4	0,1	6	26
				6,8	5,7	39,6	235	
	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa	*A09	150	2	4,2	9,5	84
		Cūkgaļas plovs		110/40	14	16,5	35,7	348
		Dažādu dārzeņu salāti		60	0,8	2,4	3,7	38
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				18,2	23,3	71,6	580	
Launags	Ābolu pīrāgs	*A01,03,07	100	3,8	6,8	27,3	185	
	Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90	
			9,8	9,8	36,9	275		
	Kopā dienā :		34,8	38,8	148,1	1090		

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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

ALERĢĒNI:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| *A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas | *A 09- Selerijas un to produkti |
| *A 02- Vēžveidīgie un to produkti | *A 10- Sinepes un to produkti |
| *A 03- Olas un to produkti | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti | *A 13- Lupīna un tās produkti |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti | *A 14- Gliemji 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 | |