

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	kukuruzas putraimu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,9	2,5	26,3	149	
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
					5,2	6,2	37,4	231	
	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,07	150/5	1,5	4,6	7,5	77	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	160	11,1	14,5	29,5	294	
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		60	0,6	3	4,6	48	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						21,1	22,3	62,7	522
	Launags	Biezpiena plāceniši ar krējumu	*A01,03,07	90/10	15,2	8,5	12,5	190	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
					15,2	8,5	15,5	202	
					Kopā dienā :	41,5	37	115,6	955
	Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	*A07	150	3,8	1,7	23,3	126
Ogas saberztas ar cukuru				7/3	0,1	0	3,5	14	
Kliju maize ar sviestu			*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67	
Kakao ar pienu			*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59	
					7,7	7,5	41,2	266	
Pusdienas		Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	133	
		Vistas fileja saldskābā mērcē	*A09	70	8,3	11,6	2,8	149	
		Tvaicēti rīsi		100	2,5	0	18,4	87	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		60	0,6	3	4,6	49	
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					17,9	20,3	56,9	495	
Launags		Karstmaizīte	*A01,07	60	7,5	9,7	14,6	144	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
		Sezonas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
				7,8	10,3	29	210		
				Kopā dienā :	33,4	38,1	127,1	971,3	
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ķirbjiem	*A01,07	180/5	5,4	5,9	25	174	
		Piens/Skolas piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79	
					9,6	9,6	32	253	
	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,3	2,7	6,6	57	
		Cūkgaļas kotlete ar piena mērci	*A01,07	60/30	9,2	11,2	6,9	166	
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105	
		Biešu salāi ar vinegreta mērci		60	0,8	2,5	4,6	40	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					16,7	17,7	59,1	471	
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	150	5	2,9	19,1	124	
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,3	13,3	62	
		Sezonas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54	
					6,6	3,8	43,8	240	
					Kopā dienā :	32,9	31,1	134,9	964

Ceturtdiena Brokastis	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
	Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	38/5	2,3	4,6	17,2	124
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
				9,4	14,1	22	257
Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	150/5	1,3	4,8	10,7	91
	Cūkgaļas plov		180	11,9	14,9	40,1	343
	Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	10
	Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				15,1	20,1	65	515
Launags	Jogurts	*A07	100	3,6	2	11,8	84
	Klijū maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
	Sezonas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
				5,1	6,2	30,5	205
			Kopā dienā :	29,6	40,4	117,5	977
Piektdiena Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	150/10	4,6	3,2	25,3	149
	Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
				5,9	6,9	36,4	231
Pusdienas	Dārzeņu gulažzupa ar lēcēm		150	4,8	5,5	15,0	130
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,03,04	60	9,2	6,3	7,7	124
	Kartupeļu biezenis	*A07	130	2,8	0,3	17,9	88
	Sezonas dārzeņu salāti		60	0,7	2,4	4,1	41
	Citronu ūdens		150	0,1	0	0,3	2
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				19	14,7	53,3	437
Launags	Ābolu pīrāgs	*A01,03,07	90	3,4	6,1	24,7	167
	Piens/Skolas piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
				7,6	9,8	31,7	246
			Kopā dienā :	32,5	31,4	121,4	914

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 gadī	860-1170	22-44	29-52	97-176

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/nedēļa
1	Gaļa liesa,zivju fileja	226,2	180
2	Piena vai skābpiena produkti	949,3	780
3	Biezpiens, siers	117	110
4	Augļi, ogas	446,3	400
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	652,9	650
	t. sk.svaigā veidā	350,5	250
6	Cukurs	11*	11*
7	Sāls	1.4*	2*

*-maks.daudzums dienā

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, pistācijās 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- Lupiņa un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti