

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.		
<b>Pirmdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A1,07,12	180/10	5	2,2	30,4	162		
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67		
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0		
					<b>6,2</b>	<b>5,8</b>	<b>37,7</b>	<b>229</b>		
<b>Pusdienas</b>		Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,6	4,4	16,4	120		
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	221		
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105		
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	3,1	4	44		
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51		
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
							<b>17,1</b>	<b>26,8</b>	<b>66,4</b>	<b>582</b>
<b>Launags</b>		Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	150	5	2,9	19,1	124		
		Kviešu maize ar šokolādes sviestu	*A01,07	15/5	1,4	3,6	8,4	71		
		Sezonas auglis		80	1	0,2	17,4	70		
					<b>7,4</b>	<b>6,7</b>	<b>44,9</b>	<b>265</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>30,7</b>	<b>39,3</b>	<b>149</b>	<b>1076</b>	
<b>Otrdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	180	4,6	3	24,3	148		
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14		
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70		
<b>Pusdienas</b>		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0		
		Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	134		
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes								
					<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>35,9</b>	<b>232</b>		
<b>Pusdienas</b>		dārzeņu mērcē	*A01,07	80	10,8	15	2,9	190		
		Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	105		
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		60	0,7	0,7	1,6	15		
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25		
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
							<b>20,6</b>	<b>21,6</b>	<b>60,1</b>	<b>510</b>
		<b>Launags</b>		Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,03,07	100/10	13,8	6,1	12,3	162
Zāļu tēja bez cukura				150	0	0	0	0		
					<b>13,8</b>	<b>6,1</b>	<b>12,3</b>	<b>162</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>40,4</b>	<b>34,4</b>	<b>108,3</b>	<b>903,7</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Četru graudu pārslu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/5	4,7	6,7	26,9	175		
		Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65		
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12		
					<b>6</b>	<b>7,1</b>	<b>44</b>	<b>252</b>		
<b>Pusdienas</b>		Sezonas dārzeņu zupa		150	1,6	4,6	8,1	80		
		Dabīgā cūkgaļas šnicele ar kartupeļu biezeni	*A03,A07	60/120	12,7	16,5	21,2	288		
		Biešu un ābolu salāti		60	0,5	1,9	5,6	41		
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19		
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52		
							<b>16,3</b>	<b>23,3</b>	<b>47,6</b>	<b>480</b>
<b>Launags</b>		Olā cepta maizīte	*A01,03,07	50	3,9	8,7	21	177		
		*Skolas piens Rāsēns/piens	*A07	*200/150	6	3	9,6	90		
		Sezonas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54		
					<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>42</b>	<b>321</b>		
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>32,5</b>	<b>42,7</b>	<b>133,6</b>	<b>1053</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirnīšiem	*A03,07	50/8/15	7,2	7,4	1,7	105		
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	38/5	2,3	4,6	17,2	124		
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	7,1	59		
					<b>12,1</b>	<b>14,2</b>	<b>26</b>	<b>288</b>		

<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām		150	3,3	3,9	15,7	153
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,07	100/30	10,3	13,9	23,1	258
	Sezonas dārzenu salāti	*A09	60	0,7	2,5	3,3	37
	Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<b>15,8</b>	<b>20,6</b>	<b>54,8</b>	<b>508</b>
<b>Launags</b>	Kviešu maize ar sviestu un desu	*A01,07	38	3,7	5,1	8,3	93
	Kviešu maize ar sviestu, ar svaigu gurķi	*A01,07	38	1,5	2,9	8,4	64,5
	Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
				<b>5,2</b>	<b>8</b>	<b>19,7</b>	<b>169</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>33,1</b>	<b>42,8</b>	<b>100,5</b>	<b>965</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/5	5	6,4	23,1	165
	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
				<b>6,3</b>	<b>10,1</b>	<b>34,2</b>	<b>247</b>
<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	3,2	6,6	16,2	138
	Smalcinātas baltas zivs filejas - burkānu cepetiši	*A01,03,04 07	60	8,8	7,4	10,6	144
	Kartupeļu biezenis	*A07	100	2,1	1,8	13,8	83
	Rīvētu burkānu salāti		60	0,7	2,4	4,1	44
	Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<b>16,2</b>	<b>18,4</b>	<b>65,8</b>	<b>501</b>
<b>Launags</b>	Cepumi	*A01	30	2,3	4,4	21,1	133
	Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
	Sezonas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
				<b>8,3</b>	<b>7,4</b>	<b>30,7</b>	<b>223,2</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>30,8</b>	<b>35,9</b>	<b>130,7</b>	<b>971</b>

**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 (27.09.2022.)

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 edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g - **KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/ nedēļā	MK-172.g/ nedēļā
1	Gaļa liesa,zivju fileja	193	180
2	Piena vai skābpiena produkti	753.3+400sk.	780
3	Biezpiens, siers	129	110
4	Augļi, ogas	140.8+300 sk.	400
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	698,4	650
	t. sk.svaigā veidā	251	250
6	Cukurs	11*	11*
7	Sāls	1.2*	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., mandeļi, 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- Lupīna un tās produkti

\*A 14- Gliemji un to produkti