

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzum:	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	*A01,07	180	5,5	3,8	23,1	149	
		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	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
					6,9	7,5	37,7	245	
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5	9,5	95	
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	70	9,5	14,4	6,7	194	
		Makaroni, vārīti	*A01	130	4,6	2,4	30,7	162	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60	
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						19,5	25,4	66,2	582
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	4,7	2,7	23,4	139	
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,2	0,3	13,3	62	
		Sezonas auglis auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
						6,2	3,6	50,1	255
					Kopā dienā :	32,6	36,5	154	1082
	Otrdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar banāniem	*A07	180/25	6,3	3,3	31,2	179
			Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
			Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
							7,6	7	42,3
		Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu		150/5	1,3	4,8	10,9	102
			Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01	70/50	10	21,4	9,7	271
			Irdnie griķi		100	5	1,3	24,8	131
			Lapu kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0,9	3,3	2,6	44
Sezonas augļu kompots				150	0,1	0,2	6,4	25	
Rudzu maize			*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						18,7	31,2	62,7	625
Launags		Biezpiens ar krējumu	*A07	70	10,6	3	1,4	77	
		Saldskābā maize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,07	38/5/20	2,5	4,6	17,6	126	
		Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12	
						13,1	7,6	22	215
					Kopā dienā :	39,4	45,8	127	1101
Trešdiena		Brokastis	Dažādu putrainu biezputra ar sviestu	*A07	180/5	6,1	7,2	27,6	202
			Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,5	3,7	8,4	72
			Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
							7,6	10,9	39
		Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu		150/5	5,3	5,4	16,5	137
			Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	70	8,5	11,2	4,4	152
			Vārīti kartupeļi		100	2,1	0	15,3	70
			Biešu salāti		60	0,7	3	4,5	48
			Karkadē dzēriens ar sīrupu		150	0	0	6,5	26
	Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						18	19,8	55,5	485
	Launags	Jogurta krēms ar ogu ķīseli	*A07	60/150	1,8	2,3	16	95	
		Piens/Skolas piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79	
		Sezonas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54	
						6,3	6,6	36,4	228
					Kopā dienā :	31,9	37,3	130,9	998,8
	Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,07	180/10	4,9	2,2	30,4	162
			Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
			Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
							6,1	5,8	40,7
		Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01, A07	150/5	1,5	4,7	8,5	82
			Zivs filejas kotlete	*A01,A03	60	9,2	6,3	7,7	124
			Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,5	4,1	61
			Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	109

	Rīvētu burkānu salāti		60	0,7	2,4	4,1	41
	Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				16,6	18,5	61,2	488
Launags	Kefira mīklas pankūciņas	*A01,A03,A07	100	8,8	8	43,3	292
	Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
	Piens/Skolas piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
				13,1	11,7	53,8	385
			Kopā dienā :	35,8	36	155,7	1114
Piektdiena	Brokastis						
	Kukurūzas putraimu biezputra ar āboliem	*A07	130	3,8	3,1	20,8	129
	Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01,07	20/30	6,3	5,6	11,8	125
	Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,07	150/3	1,8	1,2	6,9	47
				11,9	9,9	39,5	301
	Pusdienas						
	Vistasa buljona zupa ar rīsiem		150	3,2	6,6	16,2	137
	Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		160	10,3	12,6	15,6	217
	Svaigs gurķis		25	0,3	0,1	0,9	6
	Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				15,2	19,5	53,8	463
	Launags						
	Kliju maize ar sviestu un desu	*A01,A07	33	3,1	4,5	8,2	85
	Cepumi	*A01,03,07	20	1,5	2,9	14,1	90
	Zāļu tēja ar cukuru		150	0	0	3	12
	Sezonas auglis		100	0,3	0,6	13,4	54
				4,6	7,4	25,3	187
			Kopā dienā :	31,7	36,8	118,6	951

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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 ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g - **KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/nedēļā
1	Gaļa liesa,zivju fileja	216	180
2	Piena vai skābpiena produkti	918,5	780
3	Biezpiens, siers	110	110
4	Augļi, ogas	404	400
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	650,4	650
	t. sk.svaigā veidā	370	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., 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