

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	180/10	5,5	3,8	29,2	174
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					<b>6,8</b>	<b>7,5</b>	<b>37,3</b>	<b>244</b>
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Cūkgaļas plov		160	10,5	13,3	35,3	303
		Vitamīnu salāti		60	0,8	2,5	2,4	35
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
						<b>15,6</b>	<b>21,1</b>	<b>68,3</b>
	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	65/15	10,8	8,9	2,2	140
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Kakao ar pienu un cukuru		150/3	2,6	2,2	7,1	59
		Sezonas auglis(bumbieris)		80	0,3	0,2	7,6	34
						<b>15</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>37,4</b>	<b>43,6</b>	<b>130,6</b>	<b>1084</b>
Otrdiena	Brokastis	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/5	5	6,4	23	165
		Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,07	15/4/15	1,4	3,7	8,3	71
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					<b>6,4</b>	<b>10,1</b>	<b>34,3</b>	<b>248</b>
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa dārzeniem	09	150	5	5,3	16,4	128
		Vārīts bulgurs	*A01	80	12,5	19,1	3,6	236
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		60	3,2	0,3	20,3	97
		Rudzu maize	*A01	60	0,6	2,5	1,2	30
		Ābolu -kanēļa dzēriens		20	1,4	0,2	8,3	41
				150	0	0,1	5	20
					<b>22,7</b>	<b>27,5</b>	<b>54,8</b>	<b>551</b>
	Launags	Rauga mīklas pufigās pankūkas	*A01,07	80	4,3	9,2	26,4	208
		Saberztaš ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
		Sezonas auglis		80	0,6	0,2	6,8	30
				<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>36,7</b>	<b>252</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>34,1</b>	<b>47</b>	<b>125,8</b>	<b>1051,3</b>
Trešdiena	Brokastis	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	6,3	3,6	31,2	185
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Grauzāmie burkāni		50	0,7	0	3,6	20
					<b>8,3</b>	<b>7,3</b>	<b>42,9</b>	<b>275</b>
	Pusdienas	Dārza zirniņu un kartupeļu zupa		150	2	4,2	9,5	84
		Maltā cūkgaļas šnicele	*A01,A03,A	50	8,5	13,6	3,9	172
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0,8	2,2	5,1	43
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	18
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					<b>16,6</b>	<b>23,2</b>	<b>54,5</b>	<b>503,9</b>
	Launags	Biezpiena masa ar ogu ķīseli	*A01,07	70/150	8,3	8	27,5	222
		Kviešu maize	*A01	15	1,2	0,4	8	40
		Sezonas āuglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
				<b>9,8</b>	<b>9</b>	<b>46,2</b>	<b>305</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>34,7</b>	<b>39,5</b>	<b>143,6</b>	<b>1083,9</b>
Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar sviestu	*A07	180/4	6	6,5	25,8	187
		Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
						<b>7,3</b>	<b>6,9</b>	<b>39,9</b>

<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,3	4,8	11	92	
	Smalcinātas baltās zivs filejas- burkānu cepetiši	*A01,03,04	60	8,8	7,4	10,6	144	
	Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44	
	Vārīti makaroni		80	2,8	1,1	18,9	96	
	Rīvētu burkānu salāti		60	0,6	2,5	2,8	36	
	Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26	
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
				<b>16</b>	<b>18,9</b>	<b>61,5</b>	<b>491</b>	
<b>Launags</b>	Olā cepta baltmaize	*A01,03,07	2x25	5,2	9,4	18,6	178	
	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59	
	Auglis(bumbieris)		80	0,3	0,2	7,6	34	
				<b>8,1</b>	<b>11,8</b>	<b>33,3</b>	<b>271</b>	
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>31,4</b>	<b>37,6</b>	<b>134,7</b>	<b>1014</b>	
<b>Piektdienas</b>	<b>Brokastis</b>	Kukurūzas putraimu biežputra	*A07	180	4,6	3	24,3	149
		Saberztas ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3	13
		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</b>	<b>6,7</b>	<b>38,4</b>	<b>244</b>	
<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	127	
	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnišiem un krējumu	*A07	200/10	4,5	5,9	20,7	154	
	Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		60	0,6	2,6	1,3	31	
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
				<b>11,5</b>	<b>14</b>	<b>59,5</b>	<b>415</b>	
<b>Launags</b>	Kviešu maize ar sviestu un desu	*A01,07	50	4,6	6,2	13,7	126	
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
	Auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70	
				<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>34,1</b>	<b>208</b>	
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>23,1</b>	<b>27,1</b>	<b>132</b>	<b>867</b>	

\*Var tikt nodrošināt ar LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produktiem.

#### 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

#### 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- Lupīna un tās produkti

\*A 14- Gliemji un to produkti

Ēdienkarti sastādīja SIA"Žaks-2" pārtikas tehnoloģe Svetlana Biļkova tālr. +371 27656909  
Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.