

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	180	4,6	3	24,3	148	
		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 bez cukura		150	0	0	0	0	
					<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>35,4</b>	<b>231</b>	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	150	4,8	5,5	14,6	127	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	160	15,7	19,8	31,7	368	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	1,6	2,9	30	
		Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						<b>22,7</b>	<b>27,1</b>	<b>64</b>	<b>603</b>
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	*A01,07	150	5	2,9	19,1	124	
		Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,07,11	15/4/15	1,4	3,6	7,5	69	
		Sezonas auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70	
						<b>7,4</b>	<b>6,7</b>	<b>44</b>	<b>263</b>
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>36,1</b>	<b>40,5</b>	<b>143,4</b>	<b>1097</b>
	Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārijumu	*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		Cūkgaļas frikadeļu zupa	*A03,09	130/20	5,3	7	9,5	125	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes							
		dārzeņu mērcē	*A01,07	30/40	8,2	13,5	2,9	166	
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87	
		Biešu-ābolu salāti		60	0,5	1	9	47	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	9	5,4	41	
Rudzu maize		*A01	20	1,4	0,2	8,3	52		
					<b>17,9</b>	<b>30,7</b>	<b>53,5</b>	<b>518</b>	
Launags		Biezpiena deserts	*A07	50	6	5,3	5,1	93	
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43	
					<b>6,3</b>	<b>5,5</b>	<b>15,1</b>	<b>136</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>31</b>	<b>43,7</b>	<b>105,9</b>	<b>898</b>
Trešdiena		Brokastis	Mannas biezputra ar karamelizētiem āboliem	*A01,07	180/20	4,9	2,4	28,7	155
			Kliju maize ar sviestu	*A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67
	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru		*A01,07	150/3	2,5	1,9	8,1	60	
						<b>8,6</b>	<b>7,9</b>	<b>44,1</b>	<b>282</b>
	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu		150/5	1,5	3,7	8,3	73	
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60	8,5	12,8	9,5	187	
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44	
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	106	
		Sezonas dārzeņu salāti		50	0,7	2,5	2,5	35	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
						<b>17,2</b>	<b>23,2</b>	<b>64,7</b>	<b>547,6</b>
	Launags	Makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A01,07	110/15	9,1	6,7	31,7	224	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
		Sezonas auglis(plūmes)		80	0,5	0,2	9,4	39	
					<b>9,6</b>	<b>6,9</b>	<b>44,1</b>	<b>275</b>	
					<b>Kopā dienā :</b>	<b>35,4</b>	<b>38</b>	<b>152,9</b>	<b>1104,6</b>
	Ceturtdiena	Brokastis	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
Zaļie zirnīši ar krējumu			*A07	15/8	0,9	1,7	1,3	27	
Saldskābā maize ar sviestu			*A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	75	
Zāļu tēja ar cukuru				150/3	0	0	3	12	
						<b>9,2</b>	<b>14,7</b>	<b>15,2</b>	<b>235</b>

<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,3	77
	Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete	*A01,03, 04	60	9,9	8,5	8,5	150
	Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
	Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	60	0,9	2,8	2,9	40
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				<b>18,3</b>	<b>20,4</b>	<b>74,6</b>	<b>566</b>
<b>Launags</b>	Dārzeņu stieniši(tomāti, paprika , burkāni)		80	0,9	0,1	3,4	21
	Kviešu maize ar krēmsieru	*A01,07	15/20	2,7	4	8,9	81
	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
	Sezonas auglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
				<b>6,5</b>	<b>6,9</b>	<b>30,1</b>	<b>204</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>119,9</b>	<b>1005</b>
<b>Piektdiena Brokastis</b>	Rīsu biezputra	*A07	180	4,5	2,1	28	152
	Saberztas ogas 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 bez cukura		150	0	0	0	0
				<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>39,6</b>	<b>236</b>
<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
	Malta cūkgaļas mērce	*A01,A07	70	9,4	14,4	6,4	193
	Vārīti makaroni	*A01	100	3,5	1,4	23,6	121
	Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0,9	2,1	2,6	33
	Ūdens ar citronu		150	0,1	0	0,3	2
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				<b>19,7</b>	<b>26,3</b>	<b>61,9</b>	<b>575</b>
<b>Launags</b>	Ābolu plātsmaize	*A01,03,07	90	5,1	5,8	39,1	231
	Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
				<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>46,1</b>	<b>310</b>
			<b>Kopā dienā :</b>	<b>34,9</b>	<b>41,6</b>	<b>147,6</b>	<b>1121</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

**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		180
2	Piena vai skābpiena produkti		780
3	Biezpiens, siers		110
4	Augļi, ogas		400
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)		650
	t. sk.svaigā veidā		250
6	Cukurs		11*
7	Sāls		2*

\*-maks.daudzums dienā

\*\*-2 reizes nedēļā x 200ml "Skolas piens"

#### 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, pistācijai 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.