

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
					6,8	7,5	37,3	244
	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 sirupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
						15,6	21,1	68,3
	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
						15	15	25
				Kopā dienā :	37,4	43,6	130,6	1084
Otrdiena	Brokastis	Miežu putraimu 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
						6,4	10,1	34,3
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		dāržeņiem	09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	80	3,2	0,3	20,3	97
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		60	0,6	2,5	1,2	30
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Abolu -kanēļa dzēriens		150	0	0,1	5	20
					22,7	27,5	54,8	551
	Launags	Rauga mīklas pufīgās 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
					5	9,4	36,7	252
				Kopā dienā :	34,1	47	125,8	1051,3
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
					8,3	7,3	42,9	275
	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
						16,6	23,2	54,5
	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
					9,8	9	46,2	305
				Kopā dienā :	34,7	39,5	143,6	1083,9
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
					7,3	6,9	39,9	252
	Pusdienas	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
		Vāriņi 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
					16	18,9	61,5	491
Launags		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
					8,1	11,8	33,3	271
		Kopā dienā :			31,4	37,6	134,7	1014
Piektdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	*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
					6	6,7	38,4	244
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	127
		Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirniņiem 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
					11,5	14	59,5	415
	Launags	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
					5,6	6,4	34,1	208
		Kopā dienā :			23,1	27,1	132	867

*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, 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

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