

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	Dārzenu 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 ar redīsiem		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
					15,6	21,1	68,3	537
	Launags	Biezpiena sacepums ar ievārījumu	A07	100/10	16,1	2	24,6	183
		Kakao ar pienu un cukuru		150/3	2,6	2,2	7,1	59
					18,7	4,2	31,7	242,1
		Kopā dienā :			41,1	32,8	137,3	1023
Otrdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	A01,07	180/5	5	6,4	23	165
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,4	3,7	8,3	71
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					6,4	10,1	34,3	248
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	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
		Ābolu -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
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	25
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
		Kopā dienā :			33,8	47,4	135	1086,3
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
		Gaužāmie burkāni		50	0,7	0	3,6	20
					8,3	7,3	42,9	275
	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	150	1,9	1,7	12,6	73
		Maltā cūkgaļas šnicele	A01,A03,A07	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
					16,5	20,7	57,6	492,9
	Launags	Mannas biezputra ar ogu ķīseli	A01,07	120/130	4,2	2	30,6	157
		Kviešu maize	A01	15	1,2	0,4	8	40
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
		Kopā dienā :			30,5	31	152,5	1018,9
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	
		Tvaicēti rīsi		80	2,5	0,3	24,1	109	
		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	
					15,7	18,1	66,7	504	
Launags		Cepta baltmaize olā	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(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54	
					8,1	12,2	39,1	291	
					Kopā dienā :	31,1	37,2	145,7	1047
Piektdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	4,6	3	24,3	149	
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	25	
		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	41,5	256	
	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu		150/5	5,3	5.36.4	16,5	147	
		Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirnišiem un krējumu	A07	200/10	4,5	5,9	20,7	154	
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					11,6	6,2	59,3	410	
	Launags	Kviešu maize ar sviestu un desu	A01,07	50	4,6	6,2	13,7	124	
		Kliju maize ar šokolādes sviestu	A01,07,11	15/5	1,4	3,5	8,1	70	
		Auglis		80	1	0,2	17,4	70	
					7	9,9	39,2	264	
					Kopā dienā :	24,6	22,8	140	930

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli skolai "produktiem

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.